GRASINDO

THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A F*CK

SEBUAH SENI UNTUK BERSIKAP BODO AMAT

Buku Terlaris versi *New York Times* dan *Globe and Mail*

PENDEKATAN YANG WARAS DEMI MENJALANI HIDUP YANG BAIK

MARK MANSON

Dalam buku pengembangan diri yang mewakili generasi ini, seorang bloger superstar menunjukkan pada kita bahwa kunci untuk menjadi orang yang lebih kuat, lebih bahagia adalah dengan mengerjakan segala tantangan dengan lebih baik dan berhenti memaksa diri untuk menjadi "positif" di setiap saat.

Selama beberapa tahun belakangan, Mark Manson—melalui blognya yang sangat populer—telah membantu mengoreksi harapan-harapan delusional kita, baik mengenai diri kita sendiri maupun dunia. Ia kini menuangkan buah pikirnya yang keren itu di dalam buku hebat ini.

Manson melontarkan argumen bahwa manusia tak sempurna dan terbatas. Begini tulisnya, "tidak semua orang bisa menjadi luar biasa—ada para pemenang dan pecundang di masyarakat, dan beberapa di antaranya tidak adil dan bukan akibat kesalahan Anda." Manson mengajak kita untuk mengerti batasan-batasan diri dan menerimanya—baginya, inilah sumber kekuatan yang paling nyata. Tepat saat kita mampu mengakrabi ketakutan, kegagalan, dan ketidakpastian—tepat saat kita berhenti melarikan diri dan mengelak, dan mulai menghadapi kenyataan-kenyataan yang menyakitkan—saat itulah kita mulai menemukan keberanian dan kepercayaan diri yang selama ini kita cari dengan sekuat tenaga.

"Dalam hidup ini, kita hanya punya kepedulian dalam jumlah yang terbatas. Makanya, Anda harus bijaksana dalam menentukan kepedulian Anda." Manson menciptakan momen perbincangan yang serius dan mendalam, dibungkus dengan cerita-cerita yang menghibur dan "kekinian", serta humor yang cadas. Buku ini merupakan tamparan di wajah yang menyegarkan untuk kita semua, supaya kita bisa mulai menjalani kehidupan yang lebih memuaskan, dan apa adanya.

MARK MANSON adalah seorang bloger kenamaan dengan berjuta-juta pembaca. Ia tinggal di New York. ***Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat*** adalah buku pertamanya.

GRASINDO
PT Gramedia Widiasarana Indonesia
Kompas Gramedia Building
Jl. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270
Telp. (021) 5365 0110, 5365 0111 ext. 3300-3397
Fax: (021) 53698098
www.grasindo.id

SEBUAH SENI UNTUK BERSIKAP BODO AMAT

Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat

Pendekatan yang Waras
demi Menjalani Hidup yang Baik

MARK MANSON

Grasindo

Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat
©2018 **Mark Manson**

TERBIT PERTAMA KALI DI NEW YORK, AS oleh Penerbit HarperOne, dengan judul asli
The Subtle Art of Not Giving a Fuck (©2016 Mark Manson)

ID: 57.18.4.0004

Diterbitkan dalam Bahasa Indonesia pertama kali oleh
Penerbit PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
Gedung Kompas Gramedia lantai 3,
Jalan Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270,
Anggota IKAPI, Jakarta, Februari, 2018

Cetakan I: Februari, 2018
Cetakan II: Maret, 2018
Cetakan III: Mei, 2018

Editor: Adinto F. Susanto
Alih bahasa: F. Wicakso
Sampul: wesfixity@ gmail.com
(*memodifikasi desain asli karya Joan Oslon*)
Tata isi: wesfixity@gmail.com

www.grasindo.id ISBN:

978-602-452-698-6

Dicetak oleh Percetakan PT. Gramedia, Jakarta.
Isi di luar tanggung jawab Percetakan.

Daftar Isi

BAB 1

Jangan Berusaha

Charles Bukowski dulunya adalah seorang pecandu alkohol, senang main perempuan, pejudi kronis, kasar, kikir, tukang utang dan, dalam hari-hari terburuknya, seorang penyair. Dia barangkali adalah manusia terakhir di muka bumi yang bakal Anda mintai nasihat tentang kehidupan, atau nama terakhir yang ingin Anda lihat dalam deretan buku motivasi jenis apa pun.

Justru fakta itulah yang menjadikan sosoknya sempurna untuk memulai buku ini.

Bukowski bercita-cita menjadi seorang penulis. Namun karyanya terus menerus ditolak oleh hampir setiap majalah, surat kabar, jurnal, agen, dan penerbit yang pernah dihubunginya. Tulisannya sangat *hancur*, kata mereka. Kasar. Menjijikkan. Tidak bermoral. Dan begitu tumpukan surat penolakan bertambah tinggi, beban dari kegagalan tersebut mendorongnya ke dalam sebuah depresi yang kian diperberat oleh alkohol, yang terus menghantui sebagian besar hidupnya.

Sehari-hari, Bukowski bekerja sebagai seorang penyortir surat di sebuah kantor pos. Ia digaji sangat rendah, dan hampir seluruh uangnya dihabiskan untuk minuman keras. Barulah sisanya ia pakai untuk berjudi di pacuan kuda. Malamnya, ia minum-minum sendirian, dan kadang menuntaskan puisi di mesin tik usangnya. Kerap kali, dia siuman di lantai setelah pingsan semalam sebelumnya.

Tiga puluh tahun berjalan tanpa arti seperti itu, hampir seluruh waktunya ada dalam bayang-bayang alkohol, narkoba, judi, dan pelacuran. Kemudian, saat Bukowski berusia 50 tahun, setelah seumur hidup merasa gagal dan membenci diri sendiri, seorang editor di sebuah penerbitan independen kecil menaruh minat yang aneh terhadap dirinya. Editor ini tidak menawari Bukowski segepok uang atau penjualan buku yang menjanjikan. Namun dia menaruh ketertarikan yang ganjil terhadap si pemabuk dan pecundang ini, jadi dia memutuskan untuk memberikan satu kesempatan. Itulah peluang pertama Bukowski, dan, ia sadar, mungkin itu satu-satunya yang bisa didapatkannya. Bukowski menjawab tantangan sang editor: "Saya hanya bisa memilih satu dari dua pilihan—tetap bekerja di kantor pos dan bakalan sinting... atau tetap di luar sini, menjadi penulis, dan kelaparan. Saya lebih memilih kelaparan saja."

Setelah menandatangani kontrak, Bukowski menulis novel pertamanya hanya dalam 3 minggu. Judulnya sederhana *Post Office*. Di dalamnya, dia menulis, "Didedikasikan untuk tak seorang pun".

Kelak Bukowski mencatatkan diri sebagai seorang penulis novel dan puisi yang sukses. Dia terus berkarya dan menerbitkan 6 novel dan ratusan puisi, menjual lebih dari 2 juta kopi. Popularitasnya melampaui harapan setiap orang, terutama ekspektasinya sendiri.

Kisah Bukowski ibarat amunisi untuk kultur cerita inspiratif di zaman kita. Kehidupan Bukowski mewakili perjalanan Mimpi

Amerika: seorang pria yang berjuang atas apa yang diinginkannya, pantang menyerah, dan pada akhirnya meraih mimpinya. Praktis, ini seperti sebuah film. Kita semua menyaksikan cerita Bukowski dan berkata, "Apa kubilang? Orang ini tidak pernah menyerah. Orang ini tidak pernah berhenti mencoba. Orang ini selalu percaya diri. Ia gigih melawan segala rintangan, dan akhirnya sukses!"

Tapi, semua narasi itu terdengar janggal, karena di atas batu nisan Bukowski tertulis: "Jangan berusaha."

Lihat, meski nyatanya bukunya laris manis dan sosoknya terkenal, Bukowski dulunya adalah seorang pecundang. Ia tahu benar itu. Dan keberhasilannya bukan hasil kegigihannya untuk menjadi seorang pemenang, namun dari kenyataan bahwa ia *tahu* kalau dirinya seorang pecundang, menerimanya, dan kemudian menulis secara jujur tentangnya. Ia tidak pernah mencoba untuk menjadi selain dirinya sendiri. Kecerdasan dalam tulisan Bukowski bukan soal memanfaatkan peluang yang luar biasa atau mengembangkan dirinya menjadi seorang sastrawan yang gemilang. Yang ada adalah kebalikannya. Ia hebat karena kemampuan sederhananya untuk jujur pada diri sendiri sepenuhnya dan setulusnya—terutama mengakui hal-hal paling buruk yang ada pada dirinya sekalipun—dan untuk membagikan perasaannya tanpa segan atau ragu.

Ini adalah cerita di balik kesuksesan Bukowski yang sesungguhnya: dia "nyaman" dengan cerminan dirinya yang dianggap sebagai sebuah kegagalan. Bukowski sama sekali masa bodoh dengan kesuksesan. Bahkan setelah dia menjadi terkenal, dia masih muncul dalam pembacaan puisi, mendamprat, dan mencibir audiensnya dengan kasar. Dia masih mengekspos dirinya di muka umum dan meniduri setiap perempuan yang ditemuinya. Menjadi terkenal dan sukses tidak mengubahnya menjadi pribadi yang lebih baik. Dan ia

menjadi terkenal dan sukses, bukan karena perubahannya menjadi orang yang lebih baik.

Perbaikan diri dan kesuksesan kadang terjadi bersama. Namun itu tidak lantas berarti keduanya adalah hal yang sama.

Budaya kita hari ini terobsesi untuk mewujudkan harapan-harapan positif yang mustahil diwujudkan: Menjadi lebih bahagia. Menjadi lebih sehat. Menjadi paling baik, lebih baik daripada lainnya. Menjadi lebih pintar, lebih cepat, lebih kaya, lebih seksi, lebih populer, lebih produktif, lebih diinginkan, dan lebih dikagumi. Menjadi sempurna dan memukau, setiap hari Anda meninggalkan segepok emas 24 karat, usai sarapan dan mencium istri Anda yang bahenol dan telah siap melakukan *selfie*, lalu berpamitan pada anak-anak Anda yang manis dan gendut. Lalu menerbangkan helikopter pribadi ke tempat kerja yang menyenangkan, di mana Anda bisa menghabiskan hari-hari dengan mengerjakan hal-hal yang sangat bermakna, misalnya menyelamatkan planet ini.

Namun ketika Anda berhenti sejenak dan sungguh merenungkannya, nasihat hidup yang konvensional—segala macam nasihat motivasional untuk menjadi pribadi yang positif atau menyenangkan yang selalu kita dengar—sebenarnya justru memberi penekanan pada *kekurangan* Anda. Nasihat itu langsung menyoroti *apa yang Anda anggap sebagai kekurangan dan kegagalan pribadi Anda,* kemudian menggarisbawahi hal tersebut untuk Anda. Anda mempelajari cara terbaik untuk mendapatkan uang *karena* Anda sudah merasa tidak punya cukup uang. Anda berdiri di depan cermin dan terus mengafirmasi kalau Anda cantik *karena* Anda sudah merasa tidak cantik. Anda mengikuti tips berkencan dan menjalin hubungan *karena* Anda merasa bahwa memang Anda tidak layak dicintai. Anda melakukan latihan visualisasi

yang konyol untuk menjadi lebih sukses *karena* Anda memang merasa tidak cukup sukses.

Ironisnya, pengarahan pemikiran pada hal-hal positif ini—tentang apa yang lebih baik, apa yang lebih unggul—hanya akan mengingatkan diri kita lagi dan lagi tentang kegagalan kita, kekurangan kita, apa yang seharusnya kita lakukan namun gagal kita wujudkan. Bagaimanapun, jika seseorang sungguh bahagia, dia tidak akan merasa perlu untuk berdiri di depan cermin dan mengulang-ulang ucapan kalau dia bahagia. Dia bahagia, ya bahagia *begitu saja.*

Ada sebuah ungkapan di Texas: "Anjing paling mungil menggonggong paling keras." Seseorang yang percaya diri tidak merasa perlu untuk membuktikan kalau dia percaya diri. Seorang wanita yang kaya tidak merasa perlu untuk meyakinkan seorang pun kalau dia kaya. Entah Anda seperti itu atau tidak. Dan jika Anda setiap saat memimpikan sesuatu, Anda sebenarnya sedang menguatkan realitas bawah sadar Anda, lagi dan lagi: bahwa Anda *bukan itu.*

Setiap iklan TV yang diproduksi ingin agar Anda percaya bahwa kunci suatu kehidupan yang baik adalah pekerjaan yang lebih baik, atau mobil yang lebih mewah, atau pacar yang lebih cantik, atau *hot tub* dengan kolam pompa untuk anak-anak. Dunia secara konstan mencecar Anda bahwa jalan menuju kehidupan yang lebih baik adalah lebih, lebih, lebih—beli lebih banyak, dapatkan lebih banyak, buat lebih banyak, bercinta lebih banyak, *jadi* lebih dan lebih. Anda secara konstan dibombardir dengan pesan untuk memedulikan apa saja, kapan saja. Berpikir untuk membeli TV baru. Liburan ke destinasi yang lebih baik daripada rekan kerja Anda. Beli ornamen taman baru. Bahkan Anda didorong untuk mempertimbangkan membeli *tongsis* yang cocok.

Mengapa? Dugaan saya: karena membeli lebih banyak barang baik untuk bisnis.

Dan walau memang tidak ada yang salah dari sisi bisnis, masalahnya justru: memedulikan terlalu banyak hal akan berakibat buruk untuk kesehatan mental Anda. Ini membuat Anda menjadi terlalu terikat pada hal-hal yang dangkal dan palsu, Anda membiarkan hidup Anda demi mengejar fatamorgana kebahagiaan dan kepuasan. Kunci untuk kehidupan yang baik bukan tentang memedulikan lebih banyak hal; tapi tentang memedulikan hal yang sederhana saja, hanya peduli tentang apa yang benar dan mendesak dan penting.

Lingkaran Setan

Ada sebuah keanehan mental yang membahayakan otak Anda dan, jika dibiarkan, dapat membuat Anda gila. Saya yakin hal berikut ini terdengar tidak asing di telinga Anda:

Anda merasa cemas ketika harus menghadapi seseorang dalam kehidupan Anda. Kecemasan tersebut membuat Anda tidak berdaya dan mulai bertanya-tanya mengapa Anda bisa begitu cemas. Sekarang, Anda mulai *cemas karena menjadi cemas.* Oh tidak! Kecemasan itu berlipat ganda! Sekarang Anda cemas tentang kecemasan Anda, yang menyebabkan Anda *lebih* cemas. Cepat, whiskey... mana whiskey?

Atau katakanlah Anda bermasalah dengan pengendalian amarah. Anda gampang kesal terhadap hal paling bodoh tanpa tahu alasannya. Dan fakta bahwa Anda mudah sekali marah mulai membuat Anda semakin sering marah. Dan kemudian, ketika mulai reda, Anda menyadari bahwa selalu marah-marah membuat Anda menjadi seorang yang berpikiran dangkal dan kejam, dan

Anda benci hal itu; Anda sangat membencinya sehingga Anda marah pada diri sendiri. Sekarang lihat diri Anda: Anda marah pada diri Anda yang marah-marah karena mudah marah. Ah, persetan lah! Mana dinding, rasakan tinjuku!

Atau Anda begitu khawatir tidak bisa selalu melakukan hal dengan benar sehingga Anda menjadi khawatir tentang betapa besar kekhawatiran Anda. Atau Anda merasa begitu bersalah atas setiap kesalahan yang Anda buat sehingga Anda mulai merasa bersalah tentang betapa merasa bersalahnya Anda. Atau Anda sedih dan kesepian begitu sering sehingga membuat Anda bahkan lebih sedih dan kesepian hanya karena memikirkannya.

Selamat datang di Lingkaran Setan. Anda bisa mengalaminya beberapa kali atau lebih. Mungkin sekarang Anda sedang mengalaminya: "Tuhan, saya berada dalam Lingkaran Setan—saya seorang pecundang karena mengalaminya. Saya harus berhenti. Oh Tuhan, saya merasa seperti seorang pecundang karena menyebut diri saya seorang pecundang. Saya harus berhenti memanggil diri saya seorang pecundang. Aduuh, *kurang asem*! Kenapa saya malah mengucapkannya lagi! *Nah*, 'kan? Saya sungguh pecundang! *Argh*!"

Tenang, kawan. Percaya atau tidak, inilah uniknya menjadi manusia. Hanya sedikit binatang di bumi yang memiliki kemampuan untuk berpikir dan meyakinkan diri sebelum melakukan sesuatu, dan kita sebagai manusia diberi keistimewaan untuk dapat berpikir *tentang* pikiran kita. Jadi, saya dapat berpikir untuk menonton Miley Cyrus di You Tube, kemudian mendadak memikirkan keinginan saya untuk menonton video Miley Cyrus di *You Tube* itu. Sungguh, itulah keajaiban kesadaran!

Sekarang di sinilah letak masalahnya: Masyarakat kita saat ini, lewat keajaiban budaya konsumen dan media sosial yang giat dija-

dikan ajang pamer, telah melahirkan generasi manusia yang percaya bahwa memiliki pengalaman-pengalaman negatif ini—rasa cemas, takut, bersalah, dan lain-lain—sangat tidak baik. Maksud saya, jika Anda melihat *feed Facebook* Anda, setiap orang di sana menjalani saat-saat yang menyenangkan. Lihat, 8 orang menikah minggu ini! Dan di TV beberapa remaja putri mendapatkan sebuah Ferrari sebagai hadiah ulang tahun mereka yang ke-17. Dan, anak-anak lain barusan menghasilkan USD2 juta karena membuat sebuah aplikasi yang secara otomatis bisa mengeluarkan tisu toilet ketika sudah habis.

Sementara itu, Anda terjebak di rumah, sedang membersihkan gigi kucing Anda. Dan Anda mau tidak mau, berpikir bahwa hidup Anda sepuluh kali lipat lebih menyebalkan dari yang semula Anda kira.

Lingkaran Setan seolah telah mewabah, sehingga membuat banyak dari antara kita terlalu tertekan, terlalu gusar, dan terlalu membenci diri sendiri.

Padahal, di era kakek saya dulu, saat merasa kesal dia biasanya hanya berkata dalam hati, "Ya ampun, hari ini saya benar-benar merasa seperti 'tahi kerbau'. Tapi, *yeah,* bukankah ini yang dinamakan hidup. Okelah, kalau begitu, lebih baik sekarang kembali menyekop jerami."

Tapi sekarang? Jika saat ini Anda merasa seperti "tahi kerbau" bahkan untuk 5 menit saja, Anda akan dibombardir dengan 350 gambar orang-orang *yang benar-benar gembira dan memiliki hidup yang sangat menyenangkan,* dan mustahil untuk tidak merasa seolah hidup Anda sungguh keliru tujuh turunan.

Itulah yang menjadi sumber kekacauan. Kita merasa kecewa atas kekecewaan itu sendiri. Kita merasa bersalah atas rasa salah itu

sendiri. Kita jadi marah gara-gara amarah yang menyulut. Kita jadi cemas karena perasaan cemas itu sendiri. *Apa yang salah dengan saya?*

Inilah mengapa, bersikap masa bodoh, adalah kuncinya. Inilah alasan mengapa itu akan menyelamatkan dunia. Dan kuncinya adalah jika kita bisa menerima bahwa dunia ini benar-benar keparat dan itu tidak apa-apa, karena memang seperti itu, dan akan seperti itu adanya.

Dengan tidak ambil pusing ketika Anda merasa buruk, berarti Anda memutus Lingkaran Setan; Anda berkata pada diri sendiri, "Saya merasa sangat buruk, tapi *terus kenapa*! Apa pedulimu?" Dan kemudian, ibarat ditaburi debu ajaib peri, Anda berhenti membenci diri Anda sendiri saat merasa begitu kecewa.

George Orwell mengatakan bahwa untuk mampu melihat apa yang ada tepat di depan batang hidung kita sendiri, dituntut suatu perjuangan tanpa henti. Ya, solusi atas tekanan dan kecemasan yang kita rasakan ada di hadapan kita, tapi kita malah terlalu sibuk menonton film porno dan iklan mesin pembentuk otot perut yang sama sekali tidak berguna, dan masih terus penasaran mengapa kita tetap belum berani mengencani cewek seksi berambut pirang itu padahal perut sudah *six-pack.*

Kita sering bercanda di dunia maya tentang "masalah-masalah di negara maju," namun kita sesungguhnya telah menjadi korban dari kesuksesan kita sendiri. Masalah kesehatan yang dipicu oleh stres, gangguan kecemasan, dan kasus-kasus depresi telah melejit tinggi 30 tahun belakangan ini, meskipun faktanya setiap orang sudah punya TV layar datar dan dengan sekali klik, belanjaan Anda sampai di depan rumah. Krisis kita bukan lagi soal materi; namun soal eksistensi, ranah spiritual. Kita punya begitu banyak barang

dan peluang, sampai-sampai kita tidak tahu apa lagi yang bisa kita kerjakan saat ini.

Karena tidak terbatasnya hal yang dapat kita lihat atau ketahui saat ini, tidak terbatas pula hal-hal yang mengakibatkan kita merasa terpinggirkan, merasa diri ini jelek, dan merasa kecewa atas hal-hal yang kita miliki sebab kini tampak tak sehebat yang kita kira. Dan inilah yang mengoyak diri kita dari dalam.

Di sinilah letak kekeliruan semua postingan sampah yang berhubungan dengan "Bagaimana Menjadi Bahagia" yang telah dibagikan 8 juta kali di Facebook beberapa tahun belakangan ini—inilah hal yang tidak disadari seorang pun tentang semua nasihat sampah itu:

> **Hasrat untuk mengejar semakin banyak pengalaman positif sesungguhnya adalah sebuah pengalaman negatif. Sebaliknya, secara paradoksal, penerimaan seseorang terhadap pengalaman negatif justru merupakan sebuah pengalaman positif.**

Pernyataan di atas terdengar terlalu *njlimet* di kepala Anda. Jadi saya akan memberi Anda waktu untuk meluruskan pemikiran Anda, dan mungkin untuk membacanya sekali lagi: *Menginginkan pengalaman positif adalah sebuah pengalaman negatif; menerima pengalaman negatif adalah sebuah pengalaman positif.* Inilah apa yang dulu pernah disebut oleh filsuf Alan Watts sebagai "hukum kebalikan"—intinya adalah: semakin kuat Anda berusaha merasa baik setiap saat, Anda akan merasa semakin tidak puas, karena mengejar sesuatu hanya akan meneguhkan fakta bahwa pertama-tama Anda

tidak baik. Semakin mati-matian Anda berusaha ingin kaya, Anda akan merasa semakin miskin dan tidak berharga, terlepas dari seberapa besar penghasilan Anda sesungguhnya. Semakin mati-matian Anda ingin tampil seksi dan diinginkan, Anda akan memandang diri Anda semakin jelek, terlepas dari seperti apa penampilan fisik Anda sesungguhnya. Semakin mati-matian Anda ingin bahagia dan dicintai, Anda akan menjadi semakin kesepian karena merasa ketakutan, terlepas dari banyaknya orang yang berada di sekitar Anda. Semakin Anda berusaha mendapatkan pencerahan spiritual, Anda akan semakin tertelan oleh diri Anda sendiri dan menjadi semakin dangkal untuk dapat mencapainya.

Kurang lebih, ini menyerupai pengalaman saya saat menjajal LSD (semacam narkoba—*red.*); semakin saya melangkah mendekati rumah saya, rumah itu justru semakin menjauh dari saya. Dan ya benar, saya baru saja menggunakan halusinasi LSD untuk membuat suatu penjelasan filosofis tentang kebahagiaan. Tidak masalah 'kan?

Seperti yang dikatakan filsuf eksistensialisme Albert Camus (dan saya cukup yakin dia tidak sedang di bawah pengaruh LSD saat itu): "Anda tidak akan pernah bahagia jika Anda terus mencari apa yang terkandung di dalam kebahagiaan. Anda tidak akan pernah hidup jika terus mencari arti kehidupan."

Atau dengan kata lain:

Jangan berusaha.

Dan, saya tahu apa yang akan Anda katakan: "Mark, ini sungguh membikin saya gerah, lalu bagaimana dengan tabungan saya yang rencananya akan saya gunakan untuk membeli Camaro (jenis mobil mewah—*red.*)? Bagaimana dengan upaya saya menahan lapar untuk mendapatkan tubuh bagus? Lagipula, saya telah mem-

bayar mahal untuk mesin pembentuk perut itu! Bagaimana dengan rumah besar di danau yang selalu saya impikan? Jika saya berhenti mengusahakan itu semua—maka saya tidak akan pernah meraih *apa pun.* Itu bukan yang saya harapkan, *'kan*?"

Saya senang Anda bertanya.

Pernah *'kan* Anda memperhatikan bahwa kadang ketika Anda *kurang* memedulikan sesuatu, Anda justru mengerjakan hal itu dengan baik? Pernah *'kan* memperhatikan bagaimana seringkali seseorang yang hanya *iseng* melakukan sesuatu malah sukses pada akhirnya? Pernah *'kan* memperhatikan bagaimana kadang ketika Anda terlalu fokus pada sesuatu, semuanya justru berantakan?

Apa yang sebenarnya terjadi?

Yang menarik tentang hukum kebalikan adalah ada alasan mengapa sesuatu disebut "terbalik", yaitu: bersikap masa bodoh sesungguhnya menghasilkan sesuatu yang besar. Jika mengejar hal yang positif *adalah* hal yang negatif, mengejar hal yang negatif akan menghasilkan hal yang positif. Rasa capek yang Anda alami di *gym* membuahkan kesehatan dan tenaga yang paripurna. Rentetan kegagalan dalam bisnis menuntun Anda pada pemahaman yang lebih baik tentang syarat-syarat sebuah kesuksesan. Menjadi terbuka pada hal-hal yang membuat Anda tidak nyaman, secara paradoks, membuat Anda lebih percaya diri dan karismatis dibandingkan orang lain. Sakit akibat kejujuran menghasilkan rasa percaya dan hormat yang lebih besar dalam hubungan Anda dengan orang lain. Penderitaan dalam melewati rasa takut dan cemaslah yang membuat Anda mampu membangun keberanian dan ketekunan.

Sungguh, saya bisa meneruskan ini seharian, namun saya yakin Anda sudah tahu intinya. *Semua hal yang bernilai positif dalam kehidupan dimenangkan lewat pengalaman yang berasosiasi negatif.* Setiap usaha untuk lari dari hal negatif, untuk menghindar atau membatalkan atau membungkamnya, hanya akan menjadi bumerang. Upaya untuk menghindari penderitaan *adalah* bentuk penderitaan. Upaya untuk menghindari susah payah *adalah* susah payah. Pengingkaran terhadap kegagalan *adalah* kegagalan. Usaha untuk menyembunyikan rasa malu *adalah* bentuk rasa malu itu sendiri.

Rasa sakit merupakan sebuah tenunan yang mengagumkan yang membentuk kain kehidupan, dan merobek tenunan itu bukan saja mustahil dilakukan, tapi juga akan merusaknya: usaha untuk menghilangkannya akan melepaskan semua ikatan. Berusaha menghindari rasa sakit sama halnya dengan berurusan terus menerus dengan rasa sakit itu sendiri. Kebalikannya, jika Anda tidak peduli alias *bodo amat* dengan rasa sakit itu, perjuangan Anda tak akan bisa dibendung.

Dulunya, dalam hidup saya, saya peduli akan banyak hal. Tapi, saya juga *bodo amat* terhadap banyak hal. Dan ternyata terbukti, hal-hal yang tak saya pedulikan itulah justru yang membuat perbedaan.

Anda pasti pernah mengenal seseorang di kehidupan Anda yang, awalnya, terlihat tidak punya minat terhadap sesuatu namun *tiba-tiba* menunjukkan suatu prestasi yang mengagumkan. Barangkali ada suatu masa di hidup Anda sendiri, ketika Anda bersikap masa bodoh, dan justru meraih posisi yang luar biasa. Dalam pengalaman saya, keluar dari pekerjaan kantoran di bidang keuangan setelah menjalankan bisnis Internet selama 6 minggu, sungguh merupakan prestasi tertinggi dalam catatan *hall of fame "masa bodoh"* saya. Sama halnya dengan pengalaman saya menjual semua harta yang sama miliki, lalu pindah ke Amerika Selatan. Apa say

bimbang? Tidak sama sekali. Saya pergi begitu saja, dan akhirnya justru berhasil.

Momen-momen masa bodoh ini merupakan kesempatan yang paling menentukan kehidupan kita. Perubahan besar dalam karier; pilihan spontan untuk *drop out* dari kuliah dan bergabung ke sebuah band rock; keputusan untuk, pada akhirnya, mencampakkan pacar yang kebiasannya bikin jengkel.

Masa bodoh atau *bodo amat* artinya memandang tanpa gentar tantangan yang paling menakutkan dan sulit dalam kehidupan dan mau mengambil suatu tindakan.

Meskipun usaha untuk bersikap masa bodoh mungkin terlihat sederhana di permukaan, sebenarnya pada praktiknya, Anda akan menemukan sekantong *burrito* baru (semacam cemilan *junk food* khas Meksiko—*red.*). Saya sebenarnya tidak tahu apa arti kalimat barusan, *yeah* tapi *bodo amat*. Mungkin karena *sekantong burrito* terdengar keren, jadi terima saja.

Sebagian besar dari kita, sepanjang hidup, memberikan terlalu banyak perhatian untuk situasi yang sebenarnya tidak layak dipedulikan. Kita terlalu gusar pada petugas pom bensin yang kasar yang memberikan uang receh untuk kembalian. Kita terlalu risau ketika program acara TV yang kita suka dibatalkan. Kita jadi kesal karena rekan kerja kita tidak menanyakan akhir pekan kita yang luar biasa.

Sementara itu, kartu kredit kita telah mencapai *limit*, anjing kita membenci kita, dan Si Buyung sedang *nyabu* di kamar mandi, dan biar begitu, kita masih saja mempersoalkan tentang uang receh dan *Everybody Loves Raymond* (sebuah serial televisi populer di AS—*red.*)

Begini cara memahaminya. Anda akan meninggal suatu hari. Saya tahu bahwa ini sudah jelas, namun saya hanya ingin mengingatkan, mungkin saja Anda lupa. Anda dan setiap orang yang Anda kenal, akan meninggal suatu saat nanti. Dan dalam waktu yang singkat antara di sini dan di sana, perhatian yang Anda miliki terbatas. Sangat sedikit, bahkan. Dan jika Anda memedulikan setiap hal dan setiap orang tanpa pertimbangan atau pilihan yang matang—*well*, hidup Anda tentu akan kacau.

Ada sebuah seni yang luhur untuk bersikap masa bodoh. Dan meskipun konsep ini terdengar konyol dan mungkin Anda menganggap saya brengsek, apa yang akan saya katakan di sini menggarisbawahi betapa pentingnya belajar memfokuskan dan memprioritaskan pikiran Anda secara efektif—bagaimana memilih dengan teliti hal apa yang penting dan apa yang tidak penting untuk Anda berdasarkan nilai pribadi yang terasah hingga tajam. Ini teramat sulit. Ini membutuhkan latihan dan kedisiplinan seumur hidup untuk mencapainya. Dan Anda akan sering gagal. Namun, ini mungkin perjuangan terlayak yang dapat dilakukan seseorang dalam hidupnya. Ini mungkin *satu-satunya* perjuangan dalam hidup manusia.

Karena ketika Anda terlalu mengurusi segala hal—ketika Anda memperhatikan setiap orang dan setiap hal—Anda akan senantiasa merasa bahwa Anda berhak merasa nyaman dan bahagia kapan saja, bahwa semuanya harusnya sama persis dengan apa yang *Anda* inginkan. Ini sebuah penyakit. Dan ini akan menelan Anda hidup-hidup. Anda akan melihat setiap kesulitan sebagai suatu ketidakadilan, setiap tantangan sebagai sebuah kegagalan, setiap ketidaknyamanan terasa jadi masalah pribadi, setiap perbedaan pendapat sebagai sebuah pengkhianatan. Anda akan terpenjara dalam kepicikan Anda sendiri, neraka pikiran Anda sendiri, hangus

oleh amuk dan amarah, lingkaran setan Anda sendiri, dalam gerak konstan yang tidak ada ujungnya.

Sebuah Seni untuk Bersikap Masa Bodoh

Saat kebanyakan orang membayangkan mental masa bodoh ini, mereka membayangkan sejenis kekaleman yang tidak terpengaruh apa pun, ketenangan yang mampu melewati semua badai. Mereka membayangkan dan ingin menjadi seseorang yang tidak tergoyahkan dan tidak membuat gusar siapa pun.

Ada sebutan untuk orang yang tidak punya emosi atau pemahaman untuk apa pun: **psikopat**. Mengapa Anda ingin meniru seorang psikopat, saya tidak habis pikir.

Jadi apa *arti* masa bodoh di sini? Mari kita lihat tiga "seni" yang dapat membantu menjernihkan perkara ini.

Seni #1: Masa bodoh bukan berarti menjadi acuh tak acuh; masa bodoh berarti nyaman saat menjadi berbeda.

Mari kita jernihkan. Sama sekali tidak ada yang dapat dikagumi atau diamini dalam sikap acuh tak acuh. Orang-orang yang acuh tak acuh adalah mereka yang lemah dan ciut hatinya. Mereka tergolong *"couch potatoes"* (malas bergerak) dan "tukang usil" di Internet. Faktanya, orang-orang yang acuh tak acuh sering berusaha untuk bersikap masa bodoh karena dalam kenyataannya mereka terlalu rewel terhadap segala sesuatu. Mereka terganggu dengan apa yang dipikirkan semua orang tentang rambut mereka, sehingga mereka tidak pernah bersusah payah mencuci atau menyisirnya. Mereka risau dengan apa yang dipikirkan setiap orang tentang ide

mereka, jadi mereka bersembunyi di balik sarkasme dan kritik pedas. Mereka takut, tidak membiarkan siapa pun mendekati mereka, sehingga mereka menampilkan sosok mereka sebagai manusia yang spesial, unik, dengan segudang masalah yang tidak mungkin dimengerti orang lain.

Orang yang acuh tak acuh, takut terhadap dunia dan gaung pilihan mereka sendiri. Itulah alasan mereka tidak sekali pun membuat pilihan yang berarti. Mereka bersembunyi di dalam liang kelabu tanpa emosi yang mereka gali sendiri, terserap oleh diri mereka sendiri, dan mengasihani diri sendiri, terus-menerus mengalihkan perhatian mereka dari hal yang menuntut waktu dan energi mereka, yang disebut kehidupan.

Karena inilah fakta tentang kehidupan. Tidak pernah ada yang namanya masa bodoh. *Anda pasti memedulikan sesuatu.* Sisi biologis kita selalu peduli akan sesuatu, dan karena itu kita akan selalu memedulikan sesuatu.

Pertanyaannya, kemudian, adalah, *Apa* yang kita pedulikan? Hal apa yang kita *pilih*? Dan bagaimana caranya agar kita bersikap masa bodoh terhadap hal yang memang tidak ada maknanya?

Ibu saya baru saja ditipu teman dekatnya dan kehilangan uang dalam jumlah banyak. Jika saya acuh tak acuh, saya akan mengangkat bahu, menyeruput moka, dan mengunduh serial *The Wire* musim berikutnya. Maaf, Bu.

Tapi, bukan itu yang saya lakukan. Saya geram. Saya naik pitam. Saya berkata, "Dasar keparat kurang ajar! Lihat saja, Bu. Kita cari pengacara biar keparat itu merasakan akibatnya. Tahu mengapa? Karena saya sama sekali tidak peduli. Saya akan hancurkan sekalian hidup laki-laki itu jika memang perlu."

Ilustrasi tersebut menggambarkan ketajaman pertama dalam seni bersikap masa bodoh ini. Ketika kita berkata, "Keparat, awas, Mark Manson bersikap masa bodoh," ini bukan berarti bahwa Mark Manson bersikap masa bodoh tentang *apa pun;* sebaliknya, yang dimaksud adalah bahwa Mark Manson bersikap masa bodoh terhadap kesengsaraan yang menghalangi tujuannya, dia tidak ambil pusing dengan orang-orang yang geram saat ia melakukan sesuatu yang dirasa benar atau penting atau mulia. Artinya adalah bahwa Mark Manson adalah tipe orang yang akan menulis kisah dirinya sebagai orang ketiga hanya karena dalam pikirannya itu adalah hal yang tepat untuk dilakukan. Dia hanya masa bodoh. Itu saja.

Inilah yang patut dikagumi. Tentu saja, bukan saya yang harus Anda kagumi dalam kalimat-kalimat di atas—namun perjuangan dalam mengatasi kesulitan, kerelaan untuk menjadi berbeda, dipandang sebagai orang buangan, sampah masyarakat, semua itu ditempuh demi nilai-nilai orang itu sendiri. Kesediaan untuk menatap lekat-lekat kegagalan dan mengangkat jari tengah Anda ke arahnya. Orang-orang yang tidak peduli dengan kerasnya perjuangan itu, tak peduli dengan risiko kegagalan, masa bodoh akan hal-hal yang memalukan yang mungkin terjadi. Orang-orang yang hanya tertawa, lalu kembali mengerjakan apa yang mereka yakini. Karena mereka tahu kalau itu benar. Mereka tahu kalau itu lebih penting daripada diri mereka sendiri, lebih penting daripada perasaan mereka sendiri dan kebanggaan serta ego mereka sendiri. Orang-orang ini berkata, "Persetan," tidak untuk semua hal, namun untuk setiap hal yang *tidak penting* dalam hidup. Mereka menyimpannya untuk perkara yang sungguh penting. Teman-teman. Keluarga. Target hidup. *Burritos.* Dan mungkin satu atau dua gugatan hukum. Dan karena keputusan itulah, karena mereka memutuskan untuk menyimpan

kepeduliannya hanya untuk hal-hal besar yang penting, sebagai balasannya orang-orang jadi peduli terhadap mereka.

Karena berikut ini, lagi-lagi adalah fakta tentang kehidupan. Anda tidak akan bisa menjadi sosok yang penting dan mengubah hidup beberapa orang, tanpa menjadi bahan candaan dan tertawaan bagi orang lain terlebih dahulu. Tidak akan bisa. Karena tidak ada yang sempurna. Tidak ada yang bisa menghindari kesulitan. Ada sebuah ungkapan, entah ke mana pun kamu pergi, di situlah dirimu. Hal yang sama juga berlaku untuk kesulitan dan kegagalan. Masa bodoh ke mana pun Anda pergi, akan ada 300 kilogram kesulitan yang menanti Anda. Dan itu tidak apa-apa. Intinya adalah bukan menghindari kesulitan. Intinya adalah menemukan hal sulit yang bisa Anda hadapi dan nikmati.

Seni #2: Untuk bisa mengatakan "bodo amat" pada kesulitan, pertama-tama Anda harus peduli terhadap sesuatu yang jauh lebih penting dari kesulitan.

Bayangkan Anda berada di toko bahan makanan, dan Anda melihat seorang wanita tua berteriak kepada seorang kasir, memakinya karena tidak memperbolehkannya menggunakan kupon 3 sennya. Mengapa wanita ini mengamuk? Toh, itu cuma 3 sen.

Akan saya katakan alasannya: Wanita itu mungkin tidak punya hal lain yang lebih baik untuk dilakukan setiap hari selain duduk di rumah mengguntingi kuponnya. Dia tua dan kesepian. Anak-anaknya brengsek dan tidak pernah datang berkunjung. Dia tidak pernah lagi bercinta selama lebih dari 30 tahun. Dia tidak bisa kentut tanpa merasa sangat kesakitan di punggung bagian bawahnya. Tunjangan pensiun adalah tumpuan hidup terakhirnya, dan

dia kemungkinan akan meninggal dengan memakai popok dewasa sambil membayangkan dirinya berada di *Candy Land.*

Jadi wanita renta itu pun menggguntingi kupon-kupon tersebut. Hanya itu yang dimilikinya. Dirinya dan kupon keparatnya. Hanya itu yang penting baginya karena *tidak ada* hal lain yang bisa ia pedulikan. Dan begitulah, saat kasir berjerawat berusia 17 tahun itu menolak untuk menerima satu pun kuponnya, ketika si kasir berusaha melindungi mesin hitung uangnya layaknya kesatria yang melindungi keperawanan seorang gadis, jelas sekali si nenek akan benar-benar meledak. Kejengkelan selama delapan puluh tahun akan tumpah seketika, seperti hujan es dahsyat yang mengiringi kecerewetan nenek itu tentang "Di zamanku dulu tidak seperti ini.." atau "Di zamanku dahulu, orang lebih punya tata krama."

Alasan di balik orang-orang yang mengobral kepedulian mereka seperti es krim di perkemahan musim panas ini adalah bahwa mereka tidak punya sesuatu yang layak untuk dipedulikan.

Jika Anda menyadari kalau diri Anda secara konsisten memberikan porsi perhatian yang terlalu berlebihan untuk hal sepele yang membuat Anda gusar—foto baru mantan pacar Anda di Facebook, betapa cepat baterai *remote TV* Anda mati, kehilangan kesempatan membeli *hand sanitizer* dua gratis satu—artinya, Anda tidak punya sesuatu yang layak dikerjakan di hidup ini. Dan itulah masalah Anda sesungguhnya. Bukan *hand sanitizer.* Bukan *remote TV.*

Saya pernah mendengar seorang seniman mengatakan bahwa ketika seseorang tidak memiliki masalah, pikiran secara otomatis akan menemukan cara untuk menciptakan suatu masalah. Saya rasa apa yang sebagian besar orang—khususnya orang kulit putih kelas menengah tedidik yang *ngehe* (manja—*red.*)—anggap sebagai

"masalah hidup" sesungguhnya hanya efek samping dari tidak adanya sesuatu yang lebih penting untuk dipedulikan.

Jadi menemukan sesuatu yang penting dan bermakna dalam kehidupan Anda, mungkin menjadi cara yang paling produktif untuk memanfaatkan waktu dan tenaga Anda. Karena jika Anda tidak menemukan sesuatu yang penuh arti, perhatian Anda akan tercurah untuk hal-hal yang tanpa makna dan sembrono.

Seni #3: Entah Anda sadari atau tidak, Anda selalu memilih suatu hal untuk diperhatikan.

Orang-orang tidak dilahirkan dalam keadaan tanpa kepedulian. Faktanya, kita dilahirkan untuk risau terhadap terlalu banyak hal. Pernahkah Anda melihat seorang anak kecil yang menangis karena warna biru di topinya tidak sesuai? Persis. Sungguh anak kecil yang bikin repot.

Saat kita belia, semua hal terasa baru dan seru, dan semuanya tampak begitu berarti. Karena itu, kita jadi peduli banyak hal. Kita peduli tentang setiap hal dan setiap orang—tentang apa yang dikatakan orang atas diri kita, tentang apakah cowok/cewek yang manis itu membalas telepon kita atau tidak, tentang apakah kaos kaki kita cocok atau tidak, atau apa warna balon ulang tahun kita.

Ketika kita beranjak dewasa, didukung oleh banyak pengalaman (dan setelah menyadari bahwa banyak waktu terlewat begitu saja), kita mulai memperhatikan bahwa sebagian besar hal semacam ini hanya memiliki dampak yang kecil dalam hidup kita. Orang-orang yang komentarnya sangat kita risaukan sebelumnya, tidak lagi terhitung di dalam kehidupan kita. Penolakan-penolakan yang menyakitkan yang pernah kita rasakan, telah memberi andil yang sangat

baik. Kita jadi tahu betapa kecilnya perhatian yang diberikan oleh orang lain pada detail-detail superfisial tentang diri kita, dan kita pun akhirnya memilih untuk tidak lagi menanggapi mereka terlalu serius.

Intinya, kita menjadi semakin selektif terhadap perhatian yang rela kita berikan. Inilah sesuatu yang kita sebut kedewasaan. Ini bagus; sebaiknya Anda mencobanya suatu kali. Kedewasaan muncul ketika seseorang belajar untuk peduli hanya pada sesuatu yang sangat berharga. Seperti yang dikatakan Bunk Moreland kepada rekannya Detektif McNulty dalam *The Wire* (yang, sialnya, masih belum selesai saya unduh): "Itulah yang Anda dapatkan jika mencurahkan perhatian tidak pada saatnya."

Lalu, seiring pertambahan usia dan memasuki paruh baya, perubahan lain mulai terjadi. Energi kita mulai menurun. Identitas kita pun mulai menguat. Kita tahu siapa kita, dan kita menerimanya sepenuh hati, termasuk bagian-bagian yang sama sekali tidak membanggakan.

Dan, anehnya, ini membuat kita merasa merdeka. Kita tidak lagi perlu peduli terhadap setiap hal. Hidup berjalan apa adanya. Kita menerimanya, entah baik atau buruk. Kita menerima bahwa kita tidak akan pernah menyembuhkan kanker atau pergi ke bulan atau merasakan puting Jennifer Aniston. Dan itu tidak masalah. Hidup terus berjalan. Jadi, sekarang ini kita bisa menyisihkan perhatian kita yang semakin berkurang untuk hal yang benar-benar layak dalam kehidupan kita: keluarga kita, teman-teman terbaik kita, ayunan golf kita. Dan, herannya, *hal-hal itu sudah cukup membahagiakan*. Penyederhanaan ini sesungguhnya membuat kita senantiasa merasa sangat bahagia. Dan kita mulai berpikir, mungkin apa yang dikatakan Bukowski, pecandu alkohol yang gila itu *memang* benar adanya. *Jangan berusaha.*

Jadi Mark, *Ngomong-Ngomong* Apa Inti Buku Ini?

Buku ini akan membantu Anda berpikir sedikit lebih jelas untuk memilih mana yang penting dalam kehidupan dan mana yang sebaliknya.

Saya yakin bahwa sekarang ini kita menghadapi suatu wabah psikologis, yaitu ketika orang-orang tidak lagi menerima dengan tenang bahwa kadang-kadang ada hal yang tidak menyenangkan dalam hidup ini. Saya tahu ini terdengar kurang intelektual, hanya di permukaan, tapi yakinlah, masalah ini menyangkut hidup/mati.

Karena saat kita percaya bahwa mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan itu sangat memalukan, secara tidak sadar kita mulai menyalahkan diri sendiri. Kita mulai merasa sepertinya ada sesuatu yang salah di dalam diri kita, yang menggerakkan kita ke semua jenis kompensasi yang fatal, seperti membeli 40 pasang sepatu atau menenggak *Xanax* (obat penghilang rasa sakit) dengan *vodka chaser* (cairan yang diminum setelah vodka) di suatu malam Rabu, atau menembaki bus sekolah yang penuh dengan anak-anak.

Kepercayaan ini, bahwa tidak sempurna itu memalukan, adalah sumber tumbuhnya Lingkaran Setan yang mulai mengambil alih peradaban kita.

Cuek dan masa bodoh adalah cara yang sederhana untuk mengarahkan kembali ekspektasi hidup kita dan memilih apa yang penting dan apa yang tidak. Usaha untuk mengembangkan kemampuan ini mengarah pada sesuatu yang saya pikir bisa menjadi semacam "pencerahan praktis."

Bukan, bukan pencerahan yang mengawang-awang, penuh mimpi kebahagiaan, mengakhiri semua penderitaan, dan semua omong kosong motivasional. Sebaliknya, saya melihat sebuah pencerahan

yang sifatnya praktis, yang sejalan dengan ide bahwa beberapa penderitaan mustahil dihindari—bahwa apa pun yang Anda lakukan, hidup ini akan tetap berisi kegagalan, kerugian, penyesalan, dan bahkan kematian. Karena begitu Anda nyaman dengan semua tahi yang dilemparkan oleh kehidupan pada Anda (percayalah, akan ada sangat banyak), Anda akan menjadi tak terkalahkan pada level spiritual yang paling dasar. Apalagi, satu-satunya cara untuk mengatasi kepedihan yang timbul adalah pertama-tama belajar bagaimana menanggung semua itu.

Buku ini tidak berbicara bagaimana cara meringankan masalah atau rasa sakit Anda. Buku ini bukan pula panduan untuk mencapai suatu keagungan—tidak akan bisa, karena keagungan hanya sebuah ilusi dalam pikiran kita, suatu destinasi *bohongan* yang seakan-akan wajib kita capai, kota Atlantis dalam psikologi kita sendiri.

Sebaliknya, buku ini akan mengubah rasa sakit Anda menjadi sebuah peranti, trauma Anda menjadi kekuatan, dan masalah Anda menjadi masalah yang lebih baik. Ini baru gerak yang sesungguhnya. Renungkan hal ini sebagai panduan saat mengalami penderitaan dan bagaimana cara untuk mengambil tindakan yang lebih baik, lebih bermakna, penuh dengan kasih sayang dan kerendahan hati. Inilah buku yang akan membuat Anda bergerak secara ringan tak peduli seberapa berat beban Anda, beristirahat dengan lebih mudah ditemani ketakutan terbesar Anda, menertawakan air mata Anda yang saat tumpah, bercucuran.

Buku ini tidak akan mengajari Anda bagaimana cara mendapat atau mencapai sesuatu, namun lebih pada bagaimana cara berlapang dada dan membiarkan sesuatu pergi. Ini akan mengajari Anda untuk membuat inventaris kehidupan Anda dan menyortir hal-hal yang paling penting saja. Ini juga akan mengajari Anda untuk me-

mejamkan mata dan percaya bahwa Anda bisa menjatuhkan diri ke belakang dan tetap baik-baik saja. Ini akan mengajari Anda untuk peduli lebih sedikit. Ini akan mengajari Anda untuk *jangan berusaha*.

Kebahagiaan itu Masalah

Sekitar dua ribu lima ratus tahun lalu, di kaki bukit Himalaya yang sekarang dikenal dengan Nepal, tinggalah di sebuah istana yang megah, seorang raja yang menunggu kelahiran seorang putra. Terhadap anaknya ini, sang raja memiliki sebuah ide besar: ia akan membuat hidup anaknya sempurna. Putra mahkota tidak akan pernah mengenal apa yang disebut penderitaan—setiap kebutuhan dan keinginannya senantiasa akan dipenuhi.

Raja mendirikan dinding yang tinggi mengelilingi istana untuk mencegah pangeran mengetahui dunia luar. Ia memanjakan anaknya, melimpahinya dengan makanan dan dan hadiah, mengelilinginya dengan para pelayan yang melayani setiap rengekannya. Dan seperti yang direncanakan, anak tersebut tumbuh tanpa mengenal kejamnya kehidupan manusia.

Seluruh masa kecil pangeran berjalan seperti ini. Meskipun mendapat kemewahan dan kelimpahan, pangeran itu menjadi anak muda yang judes. Tidak lama, setiap pengalaman terasa hampa dan tidak bernilai. Masalahnya adalah, apa pun yang diberikan sang ayah, tampak tidak pernah cukup, tidak pernah *berarti* apa pun.

Di suatu malam yang sudah larut, pangeran menyelinap keluar istana untuk melihat apa yang ada di balik dinding. Ia menyuruh salah satu pelayan untuk mengantarkannya ke desa setempat, dan apa yang ia lihat di sana menakutkannya.

Untuk pertama kali dalam hidupnya, pangeran menyaksikan penderitaan manusia. Dia melihat orang sakit, orang lanjut usia, gelandangan, orang yang kesakitan, bahkan orang yang sekarat.

Si pangeran kembali ke istana dan mendapati dirinya berada dalam sejenis krisis eksistensial. Karena tidak mampu mencerna apa yang dilihatnya barusan, ia menjadi galau atas semua perkara dan banyak mengeluh. Dan, seperti anak muda pada umumnya, pangeran pada akhirnya menyalahkan ayahnya atas segala hal yang telah dilakukan sang ayah kepadanya. Masalahnya terletak pada kekayaan, pikir pangeran, dan itu membuatnya sangat menderita, sehingga hidupnya terlihat begitu tak berarti. Ia pun memutuskan untuk melarikan diri.

Namun tanpa disadari, pangeran justru menjadi seperti, bahkan melebihi, ayahnya. Ia memiliki ide besar juga. Ia tidak hanya akan melarikan diri; dia berencana melepaskan kekayaannya, keluarganya, dan semua miliknya, lalu tinggal di jalanan, tidur di tempat kotor seperti binatang. Di sana, ia akan membuat dirinya kelaparan, tersiksa, dan mengemis sisa makanan dari orang asing sepanjang hidupnya.

Malam berikutnya, pangeran menyelinap keluar dari istana lagi, kali ini ia tidak pernah kembali. Selama bertahun-tahun ia hidup seperti seorang gelandangan, sampah masyarakat yang dibuang dan dilupakan, seperti kotoran anjing yang mengerak di bagian paling bawah "tiang totem" sosial. Dan seperti yang direncanakan,

pangeran sangat menderita. Dia merasakan penderitaan lewat penyakit, kelaparan, rasa sakit, kesepian, dan membusuk. Dia menghadapi jurang kematian, cukup sering hanya makan satu keping kacang setiap hari.

Beberapa tahun berlalu. Lalu beberapa tahun lagi. Dan kemudian . . . tidak ada yang terjadi. Sang pangeran mulai menyadari kalau hidup yang penuh penderitaan ini tidak seperti yang diharapkannya. Ini tidak memberi pencerahan yang dimaui. Ini tidak berhasil mengungkap misteri dunia atau tujuan akhir dunia yang lebih dalam.

Malahan, pangeran menemukan jenis pemahaman yang selalu ada dalam benak sebagian orang: bahwa penderitaan sangat menyebalkan. Dan tidak ada maknanya juga. Sama halnya dengan kekayaan, penderitaan tidak akan bernilai jika dilakukan tanpa ada tujuan. Dan pangeran pun sampai pada kesimpulan bahwa ide besarnya itu, seperti ide ayahnya, pada realitanya sungguh sebuah ide yang buruk dan dia harus segera melalukan sesuatu yang lain.

Dalam kondisi benar-benar bingung, pangeran membersihkan dirinya dan menuju sebuah pohon yang besar di dekat sungai. Ia memutuskan untuk tetap duduk di bawah pohon itu hingga ia mendapat ide besar lainnya.

Seperti yang dikisahkan dalam legenda, si pangeran yang bingung itu bertapa di bawah pohon selama 49 hari. Tentu kita tidak usah mendiskusikan apakah mungkin seseorang bisa duduk di tempat yang sama selama 49 hari, yang jelas bisa dikatakan bahwa dalam rentang waktu itu, sang pangeran menemukan sejumlah kesadaran yang mendalam

Salah satu kesadarannya adalah ini: bahwa hidup itu sendiri adalah suatu bentuk penderitaan. Orang kaya menderita karena

kekayaannya. Orang miskin menderita karena kemiskinannya. Orang yang tidak punya keluarga menderita karena mereka tak punya keluarga. Orang yang mengejar kenikmatan duniawi menderita karena kenikmatan duniawinya. Orang yang tidak merasakan kenikmatan duniawi menderita karena tidak pernah merasakannya.

Bukan berarti, semua penderitaan itu sama. Beberapa penderitaan tentu lebih menyakitkan ketimbang penderitaan yang lain. Meskipun demikian kita semua pasti menderita.

Tahun demi tahun berlalu, pangeran mendirikan bangunan filosofinya sendiri lalu menyebarkannya ke pelosok dunia, dan ini yang menjadi prinsip pertama dan utama: bahwa rasa sakit dan kehilangan tidak dapat dielakkan dan kita harus belajar untuk berhenti menolaknya. Pangeran itu kemudian dikenal sebagai Buddha. Dan andaikata Anda belum pernah mendengarnya, pribadi ini sungguh luar biasa.

Ada sebuah premis yang mendasari semua asumsi dan keyakinan kita. Premis itu adalah bahwa kebahagiaan itu bersifat algoritmik, bisa diutak-atik dan diperoleh dan dicapai, seperti masuk sekolah hukum atau membangun set Lego yang sangat rumit. Jika saya mencapai X, maka saya akan bahagia. Jika saya terlihat seperti Y, maka saya akan bahagia. Jika saya dapat menjadi seseorang seperti Z, maka saya akan bahagia.

Premis inilah *masalahnya.* Kebahagiaan bukanlah suatu persamaan yang dapat dipecahkan. Ketidakpuasan dan kegelisahan merupakan bagian yang inheren dari sifat manusia dan, seperti yang akan kita lihat bersama, komponen yang penting untuk menciptakan kebahagiaan yang konsisten. Sang Buddha menyampaikan pendapatnya dari perspektif teologis dan filosofis. Saya juga akan

memberikan argumen yang sama di bab ini, namun saya akan lebih biologis, dan dengan perumpamaan seekor panda.

Rentetan Kesialan Si Panda Nyinyir

Jika saya dapat menciptakan satu pahlawan super, saya akan menciptakan pahlawan yang disebut Panda Nyinyir. Dia akan memakai sebuah topeng mata murahan dan kaos (dengan huruf kapital T di atasnya) yang terlalu kecil untuk perut pandanya yang besar, dan kekuatan supernya adalah mengatakan kepada orang-orang, kebenaran yang menyakitkan dan tergolong pedas tentang diri mereka sendiri yang perlu mereka dengar namun tidak ingin mereka terima.

Ia akan pergi dari pintu ke pintu seperti *salesman* Kitab Suci dan membunyikan bel pintu lalu mengatakan hal-hal seperti, "Tentu, menghasilkan banyak uang membuat Anda merasa senang, namun itu tidak akan otomatis membuat anak-anak Anda mencintai Anda," atau "Jika Anda ditanya apakah Anda memercayai istri Anda, mungkin hati kecil Anda menjawab tidak," atau "Apa yang Anda anggap sebagai 'pertemanan' sesungguhnya adalah upaya Anda secara konstan untuk membuat orang lain terkesan." Lalu ia akan berkata kepada tuan rumah semoga harinya menyenangkan, dan melenggang ke rumah berikutnya.

Ini akan terdengar luar biasa. Dan gila. Dan menyedihkan *sih*. Tapi jelas memotivasi. Dan penting. Lagipula, kebenaran yang paling agung dalam kehidupan biasanya kebenaran yang paling tidak enak didengar.

Panda Nyinyir akan menjadi pahlawan yang tidak diinginkan seorang pun namun diperlukan siapa pun. Ia akan menjadi sayuran untuk melawan makanan sampah yang dikonsumsi mental kita.

Dia akan membuat hidup kita lebih baik meskipun membuat kita merasa lebih buruk. Dia akan membuat kita lebih kuat dengan membuat kita menangis, mencerahkan masa depan kita dengan menunjukkan kepada kita seperti apa itu kegelapan. Mendengarnya akan seperti menonton sebuah film di mana sang pahlawan mati di akhir cerita: Anda akan semakin menyukainya meskipun membuat Anda merasa tidak karuan, karena itu nyata.

Jadi, selagi Anda masih di sini, perkenankan saya memakai topeng Panda dan menyampaikan kebenaran yang tidak menyenangkan lainnya untuk Anda:

Alasan sederhana mengapa kita mengalami penderitaan adalah bahwa secara biologis penderitaan bermanfaat. Ini adalah agen alami yang diperlukan untuk perubahan yang menginspirasi. Kita telah berevolusi untuk selalu hidup dengan derajat ketidakpuasan dan kegelisahan tertentu, karena hanya makhluk yang kurang puas dan tak terlalu amanlah yang mampu berinovasi dan bertahan hidup. Kita merasa tidak puas dengan apa pun yang kita miliki dan merasa puas hanya dengan sesuatu yang tidak kita miliki. Ketidakpuasan konstan ini telah membuat spesies kita terus bertarung dan berjuang, membangun dan menaklukkan. Jadi, jelas keliru—rasa sakit dan penderitaan kita bukanlah hama bagi evolusi manusia; itu adalah suatu keistimewan.

Rasa sakit, dalam segala bentuk, merupakan alat yang paling efektif dari tubuh kita untuk mendorong suatu aksi. Ambil contoh sederhana seperti ketika tersandung sesuatu. Jika Anda seperti saya, ketika kaki Anda terantuk sesuatu Anda akan meneriakkan 4 huruf berawalan "F" (dalam bahasa Inggris—*red.*) yang akan membuat Paus Fransiskus menangis. Anda mungkin juga menyalahkan beberapa benda mati atas penderitaan Anda. "Meja goblok," teriak

Anda. Atau mungkin Anda bahkan bertindak lebih jauh lagi seperti mempertanyakan seluruh filosofi desain interior gara-gara kaki yang tersandung: "Orang idiot mana yang menaruh kursi di sini? Punya otak *nggak*?"

Beralih dari kesakitan tersebut. Rasa sakit karena jari kaki yang tersandung itu, yang Anda dan saya, bahkan Paus sendiri benci, ada karena sebuah alasan yang kuat. Penderitaan fisik tersebut merupakan produk sistem syaraf kita, sebuah mekanisme umpan balik yang memberi kita pengetahuan akan proporsi fisik kita sendiri—di mana kita dapat dan tidak dapat bergerak dan apa yang dapat dan tidak dapat kita sentuh. Ketika kita melewati batasan itu, sistem syaraf kita, sebagaimana mestinya, menghukum kita dengan memastikan agar kita benar-benar memperhatikannya dan tidak pernah melakukannya lagi.

Dan rasa sakit ini, sebagaimana kita membencinya, *ternyata* berguna. Rasa sakit memberi pelajaran kepada kita akan apa yang harus kita perhatikan ketika kita masih muda dan suka teledor. Ini membantu menunjukkan kepada kita apa yang baik dan apa yang buruk bagi kita. Ini membantu kita memahami dan menaati batasan kita masing-masing. Ini mendidik kita agar tidak main-main di sekitar kompor atau menempelkan benda logam ke colokan listrik. Itulah alasannya bahwa menghindari rasa sakit dan mengejar kenikmatan tidak selalu berguna, karena rasa sakit dapat, sewaktu-waktu, menentukan hidup-mati kita.

Tetapi rasa sakit tidak semata-mata secara fisik. Seseorang yang telah menonton prekuel *Star Wars* pertama akan berkata kepada Anda kalau kita, manusia, mampu mengalami rasa sakit psikologis yang akut juga. Faktanya, penelitian telah menemukan bahwa otak kita tidak mencatat banyak perbedaan antara rasa sakit fisi

dan psikis. Jadi ketika saya bercerita kepada Anda tentang pacar pertama saya yang selingkuh dan mencampakkan saya, dan itu membuat saya merasa seperti ada alat pemecah es yang dimasukkan pelan-pelan ke tengah-tengah jantung saya, *well*, kenyataannya memang kejadian ini sangat pedih, persis seperti ditusuk perlahan dengan alat pemecah es tepat di tengah jantung.

Sama halnya dengan rasa sakit fisik, rasa sakit psikologis merupakan indikasi adanya sesuatu yang keluar dari keadaan wajar, ada beberapa batasan yang telah dilanggar. Dan seperti rasa sakit fisik, rasa sakit psikis kita tidak selamanya buruk atau bahkan tidak diinginkan. Dalam beberapa kasus, mengalami rasa sakit emosional atau psikis justru menyehatkan atau perlu. Seperti halnya jari kaki yang terantuk mendidik kita untuk tidak lagi tersandung meja, derita emosional akibat penolakan atau kegagalan mengajarkan kita bagaimana cara mencegah kesalahan yang sama di masa depan.

Dan inilah hal yang sangat berbahaya dari suatu masyarakat yang dari hari ke hari, selalu mengelak dari ketidaknyamanan hidup yang jelas-jelas ada: kita kehilangan manfaat dari mengalami dosis rasa sakit yang menyehatkan, sebuah kerugian karena kita terputus dari kenyataan dunia di sekitar kita.

Anda boleh saja *ngiler* dengan ide tentang kehidupan yang bebas dari masalah, penuh dengan kebahagiaan yang tidak pernah berakhir dan kasih yang abadi, namun di bumi ini masalah tidak pernah berakhir. Sungguh, masalah tidak akan pernah selesai. Si Panda Nyinyir baru saja mampir. Kami minum *margarita,* dan dia mengatakan kepada saya tentang semua hal itu: problem tidak ada habisnya, katanya—masalah-masalah itu sekadar meningkatkan diri. Warren Buffett punya masalah keuangan; gelandangan mabuk yang tergeletak di *Kwik-E Mart* juga punya masalah keuangan. Bedanya, masalah keuangan yang dihadapi Buffett *lebih baik* ketimbang gelandangan itu. Begitulah kehidupan.

"Pada intinya, hidup hanyalah rentetan masalah yang tidak ada ujungnya, Mark," ujar panda itu. Dia menyeruput minumannya dan membetulkan letak hiasan payung merah jambu kecil di gelasnya. "Solusi terhadap satu masalah hanya akan menciptakan masalah lain."

Waktu berlalu, kemudian saya heran dari mana panda tukang ngoceh ini datang. Dan *hey*, siapa yang membuat *margarita* ini?

"Jangan mengharapkan suatu kehidupan yang bebas dari masalah," kata panda. "Tidak ada hal seperti itu. Sebaliknya, berharaplah akan hidup yang penuh dengan masalah-masalah yang baik."

Setelah itu, ia meletakan gelasnya, membetulkan letak *sombrero*-nya, dan berjalan heroik menuju matahari terbenam.

Kebahagiaan Berasal dari Memecahkan Masalah

Masalah merupakan konstanta di kehidupan ini. Ketika Anda memecahkan masalah kesehatan Anda dengan cara membayar kartu anggota *gym,* Anda menciptakan masalah baru, seperti harus bangun lebih awal agar bisa ke tempat latihan tepat waktu, mandi keringat selama 30 menit di atas *elliptical* (mesin latihan stasioner), kemudian mandi dan ganti baju sebelum ke tempat kerja supaya tidak menyebarkan bau tak sedap di seluruh kantor. Ketika Anda menemukan solusi untuk masalah lain seperti tidak bisa meluangkan waktu bersama pasangan Anda untuk "kencan malam" pada malam Rabu yang sudah direncanakan, sebenarnya Anda menciptakan masalah baru, seperti mencari ide apa yang sebaiknya dilakukan setiap Rabu, sesuatu yang disukai kalian berdua, memastikan

kalau Anda punya cukup uang untuk makan malam romantis, kembali mencari tahu keintiman dan getaran yang rasanya sudah hilang di antara kalian berdua, serta mencari bahan untuk bercinta dalam sebuah *bathub* kecil yang terisi terlalu banyak gelembung.

Masalah tidak pernah berhenti; mereka hanya datang silih berganti dan/atau meningkat.

Kebahagiaan datang dari keberhasilan untuk memecahkan masalah. Kata kuncinya di sini adalah "memecahkan." Jika Anda berusaha menghindari masalah Anda atau merasa seakan-akan tidak punya masalah apa pun, Anda akan membuat diri Anda sengsara. Jika Anda merasa kalau Anda memiliki masalah yang tidak dapat Anda selesaikan, sama halnya Anda membuat diri sendiri sengsara. Bumbu rahasianya ada dalam kata *memecahkan* masalah, dan bukan pada: punya atau tidak punya masalah.

Untuk menjadi bahagia, kita memerlukan sesuatu untuk dipecahkan. Dengan demikian kebahagiaan merupakan suatu bentuk tindakan; ini adalah sebuah kegiatan, bukan sesuatu yang diam-diam diberikan kepada kita, bukan sesuatu yang secara ajaib Anda temukan dalam salah satu dari 10 artikel urutan teratas di *Huffington Post* dari guru atau pengajar tertentu. Ini tidak secara ajaib muncul ketika pada akhirnya Anda memiliki uang yang cukup untuk membuat satu kamar tambahan di rumah. Anda tidak akan pernah menjumpai kebahagiaan sedang menunggu Anda di suatu tempat, suatu ide, suatu pekerjaan—atau bahkan sebuah buku yang membahas hal itu.

Kebahagiaan merupakan proses kerja yang konstan, karena memecahkan masalah juga adalah proses kerja yang konstan—solusi terhadap masalah kita hari ini akan meletakkan fondasi untuk masalah di esok hari, dan seterusnya. Kebahagiaan yang sejati akan terwujud hanya jika ketika Anda menemukan masalah, Anda menikmatinya, dan menikmati proses pemecahannya.

Kadangkala masalah-masalah tersebut sederhana: makan makanan sehat, pergi ke tempat baru, menamatkan *video game* yang baru saja Anda beli. Di lain waktu, masalah tersebut abstrak dan rumit: memperbaiki hubungan dengan ibu Anda, mendapatkan karier yang Anda sukai, menumbuhkan persahabatan yang lebih baik.

Apa pun masalah Anda, konsepnya sama: selesaikan masalah; lalu berbahagialah. Sayangnya, bagi banyak orang, rasanya hidup tidak sesederhana itu. Itu karena mereka menghadapi masalah dengan paling tidak satu dari dua cara berikut:

1. *Penyangkalan.* Beberapa orang mengingkari kenyataan bahwa mereka memiliki masalah. Dan karena mereka menyangkal kenyataan itu, mereka harus secara konstan menipu atau mengalihkan diri mereka dari kenyataan hidup. Ini dapat membuat mereka merasa nyaman dalam jangka pendek, namun ini justru menuntun pada hidup yang rapuh, neurotisme, dan pengekangan emosional.
2. *Mentalitas korban.* Beberapa orang memilih untuk meyakini bahwa tidak ada yang dapat mereka lakukan untuk menyelesaikan masalah mereka, bahkan ketika faktanya mereka mampu. Para korban ini memilih untuk menyalahkan orang lain atas masalah mereka atau menyalahkan situasi di luar diri mereka. Ini dapat membuat mereka merasa lebih baik untuk sementara waktu, namun ini akan menggiring mereka pada kehidupan yang penuh amarah, ketakberdayaan, dan keputusasaan.

Orang-orang menyangkal dan menjadikan orang lain kambing hitam atas masalah mereka hanya karena tindakan semacam itu sangat mudah dan enak dilakukan, sementara di sisi lain menyelesaikan masalah itu sulit dan kadang terasa tidak menyenangkan. Segala bentuk tindakan menyalahkan dan menyangkal membuat kita cepat "tinggi". Ini adalah cara untuk sementara waktu lari dari masalah kita, dan pelarian itu rupanya memberi kita jalan pintas yang membuat kita merasa nyaman.

Orang bisa merasa "tinggi" karena macam-macam hal. Entah dari zat seperti alkohol, pembenaran moral yang datang dari menyalahkan orang lain, atau sensasi mendebarkan dari beberapa petualangan berisiko yang baru, ini adalah cara yang sangat dangkal dan tidak produktif dalam kehidupan seseorang. Dunia lebih banyak menjajakan hal-hal yang membuat kita "tinggi" ketimbang cara untuk memecahkan masalah yang masuk akal. Banyak guru kepribadian mengajari Anda bentuk penyangkalan baru dan menyemangati Anda dengan latihan-latihan yang terasa enak dalam waktu pendek, padahal itu mengabaikan isu yang mendasar. Ingat, tidak seorang pun yang mengklaim dirinya bahagia, masih perlu berdiri di depan cermin dan berulang-ulang berkata pada dirinya sendiri kalau dia bahagia.

"Tinggi" juga mengakibatkan kecanduan. Semakin Anda mengalami ketergantungan pada hal-hal yang membuat Anda merasa lebih baik, Anda akan semakin sering mencarinya. Dalam pemahaman ini, hampir segala hal bisa mengakibatkan kecanduan, tergantung pada motivasi yang ada di baliknya. Kita semua memiliki metode yang kita pilih sendiri untuk mematikan rasa sakit dari masalah kita, asal dalam dosis normal itu tidak masalah. Namun semakin lama kita menghindar dan semakin lama kita mematikan rasa sakit, akan semakin besar rasa sakit ketika pada akhirnya kita benar-benar menghadapi permasalahan tersebut.

Emosi Dinilai Terlalu Tinggi

Emosi berkembang untuk satu tujuan spesifik: membuat kita hidup dan membuatnya sedikit lebih baik. Itu saja. Emosi adalah mekanisme umpan balik yang mengatakan kepada kita apakah sesuatu itu sepertinya benar atau salah untuk kita—tidak kurang, tidak lebih.

Seperti halnya rasa sakit akibat menyentuh kompor yang panas mengajari Anda agar tidak menyentuhnya lagi, kesedihan karena kesepian mengajari Anda untuk tidak melakukan hal-hal yang membuat Anda merasa sangat kesepian lagi. Emosi hanyalah sinyal biologis yang dirancang untuk mengarahkan Anda ke perubahan yang bermanfaat.

Tolong pahami, bukan maksud saya untuk memantik krisis paruh baya Anda atau fakta bahwa ayah Anda yang pemabuk mencuri sepeda Anda ketika Anda masih delapan tahun dan Anda masih belum dapat melupakannya, tapi ketika itu terjadi pada Anda, kemudian Anda merasa sedih, itu karena otak Anda berkata bahwa di situ ada suatu masalah yang belum tersentuh atau tidak terselesaikan. Dengan kata lain, emosi negatif adalah suatu *panggilan untuk bertindak*. Ketika Anda merasakannya, itu karena seharusnya Anda *melakukan* sesuatu. Emosi positif, sebaliknya, merupakan imbalan atas tindakan yang tepat. Ketika Anda mulai merasakannya, hidup akan terlihat sederhana dan tidak ada hal lain yang layak dilakukan selain menikmatinya. Dan, seperti hal-hal lain, emosi positif pun akan berlalu, seiring datangnya masalah-masalah baru.

Emosi hanya sebagian dari persamaan dalam kehidupan kita, bukan *seluruhnya*. Hanya karena sesuatu terasa enak, tidak berarti *itu* baik. Hanya karena sesuatu terasa tidak enak bukan berarti *itu* buruk. Emosi hanya plang penunjuk jalan, *anjuran* yang disampaikan neurobiologi dalam diri kita, bukan perintah. Karena itu, sebaiknya kita tidak langsung memercayai emosi kita sendiri. Malah, saya yakin kalau kita sebaiknya membiasakan diri untuk mempertanyakan emosi kita masing-masing.

Banyak orang diajari untuk menekan emosi mereka demi berbagai alasan pribadi, sosial, atau budaya—terutama emosi negatif. Sedihnya, menyangkal emosi negatif berarti menolak mekanisme umpan balik yang membantu seseorang untuk menyelesaikan masalah. Sebagai hasilnya, banyak individu yang tertekan ini berjuang menghadapi masalah mereka sepanjang hidup. Dan jika mereka tidak bisa memecahkan masalah, mereka tidak bisa bahagia. Ingat, ada alasan di balik rasa sakit.

Namun ada orang-orang yang mengenali emosi secara berlebihan. Semua hal dibenarkan hanya berdasar pada apa yang mereka *rasakan*. "Oh, saya mematahkan kaca depan mobilmu, itu karena saya *sungguh* marah; saya tidak bisa menahannya." Atau "Saya keluar dari sekolah dan pindah ke Alaska hanya karena *rasanya* itu keputusan yang tepat." Pengambilan keputusan berdasar intuisi emosional, tanpa dibantu penalaran agar tetap pada jalurnya, biasanya membuat sesak di akhir. Apakah Anda tahu siapa yang menyandarkan seluruh hidup pada emosinya? Balita. Dan anjing. Anda tahu selain balita dan seekor anjing? Tahi di karpet.

Obsesi dan perhatian yang berlebihan terhadap emosi akan menggagalkan kita karena alasan sederhana, yaitu bahwa emosi tidak kekal. Apapun yang membuat kita bahagia hari ini tidak akan

membuat kita bahagia lagi esok, karena biologi kita selalu membutuhkan sesuatu yang lebih. Fiksasi terhadap kebahagiaan secara niscaya akan meminta kita untuk tiada habisnya mengejar "sesuatu yang lain"—rumah baru, hubungan baru, tambah momongan, kenaikan gaji. Tak peduli seberapa keras jerih payah yang telah kita keluarkan, kita akan bertemu pada semacam perasaan menakutkan yang serupa saat kita memulai semua ini: tidak cukup.

Psikolog kadang menyebut konsep ini sebagai "*treadmill* hedonis": idenya adalah bahwa kita selalu bekerja keras untuk mengubah situasi hidup kita, namun sebenarnya kita tidak pernah merasa sangat berbeda.

Inilah mengapa masalah kita selalu berulang dan tidak dapat dihindari. Orang yang Anda nikahi adalah orang yang dengannya Anda beradu mulut. Rumah yang Anda beli adalah rumah yang Anda perbaiki. Pekerjaan idaman yang Anda miliki adalah pekerjaan yang membuat Anda stres. Setiap hal didapat melalui suatu pengorbanan—apa pun yang membuat kita merasa nyaman, tak dapat disangkal, juga akan membuat kita merasa buruk. Apa yang kita dapatkan adalah apa yang kita lepaskan. Apa yang menciptakan pengalaman positif kita akan menentukan pengalaman negatif kita.

Ini adalah pil pahit yang sulit ditelan. Kita *menyukai* ide bahwa ada beberapa kebahagiaan yang pada akhirnya dapat dicapai. Kita *menyukai* ide bahwa kita dapat meringankan semua penderitaan kita secara permanen. Kita *menyukai* ide bahwa kita dapat merasa penuh dan puas dengan hidup kita selamanya.

Tapi kita tidak mampu.

Pilih Medan Juang Anda

Jika saya bertanya kepada Anda, "Apa yang ingin Anda raih dalam kehidupan ini?" dan bila jawaban Anda kira-kira bakalan begini, "Saya ingin bahagia dan memiliki sebuah keluarga dan pekerjaan yang saya suka.", tanggapan Anda tersebut sangat lazim dan sepertinya, tiada ada artinya sama sekali.

Setiap orang menikmati apa yang mengenakkan. Setiap orang ingin hidup dengan riang gembira, senang dan mudah, jatuh cinta dan merasakan seks dan hubungan yang luar biasa, terlihat sempurna dan berduit, populer, dihormati dan dikagumi, dan jadi jagoan di lantai dansa, yang membuat kerumunan orang akan terbelah seperti Laut Merah ketika Anda berjalan santai memasuki ruangan.

Setiap orang menginginkannya. Mudah untuk menginginkannya.

Sebuah pertanyaan yang lebih menarik, sebuah pertanyaan yang tidak pernah disadari sebagian besar orang, adalah, "*Rasa sakit* apa yang Anda inginkan dalam hidup Anda? Apa yang membuat Anda rela berjuang?" Karena itu tampak seperti faktor yang sangat menentukan menjadi apa hidup kita nantinya.

Sebagai contoh, sebagian besar orang ingin mendapatkan posisi puncak di perusahaan dan mendapatkan banyak uang—namun tidak banyak orang yang bersedia menderita selama 60 jam minggu kerja, perjalanan pergi-pulang kantor yang jauh, berkas kerja yang memuakkan, dan menghadapi hirarki perusahaan yang sewenang-wenang demi melarikan diri dari neraka kubikel yang tak berujung.

Hampir semua orang menginginkan seks yang memuaskan dan hubungan yang luar biasa, namun tidak setiap orang mau menjalani percakapan yang alot, keheningan yang menyiksa, perasaan yang tersakiti, dan psikodrama emosional untuk sampai ke sana.

Jadi mereka pikir lebih baik diam saja. Mereka memilih diam, dan selama bertahun-tahun gusar oleh angan-angan sendiri, "Seandainya saja...", hingga angan-angan itu menjelma, dari "Seandainya saja.." menjadi "*Terus* sekarang apa lagi?" Sampai ketika akhirnya para pengacara sudah pulang dan cek tunjangan perceraian ada dalam surel, pertanyaan itu menjadi "Untuk apa ini semua?" Jika bukan demi memenuhi standar dan harapan mediokret mereka yang dibuat 20 tahun sebelumnya, lalu untuk apa?

Karena kebahagiaan membutuhkan perjuangan. Kebahagiaan tumbuh dari masalah. Kegembiraan tidak keluar dari tanah seperti bunga aster dan pelangi. Kepenuhan dan makna hidup yang nyata, serius, berumur panjang harus diraih dengan cara memilih dan mengelola medan juang kita sendiri. Entah Anda menderita karena rasa cemas dan kesepian atau gangguan kompulsif obsesif atau akibat seorang bos brengsek yang menghancurkan separuh jam kerja Anda setiap hari, solusinya terletak pada penerimaan dan keterlibatan aktif atas pengalaman negatif tersebut—bukan dengan menghindarinya, bukan pula dengan adanya penyelamat yang datang.

Orang-orang mendambakan fisik yang mengagumkan. Namun Anda tidak akan mencapainya kecuali Anda sungguh menghargai rasa sakit dan tekanan fisik yang menyertai aktivitas Anda di tempat kebugaran jam demi jam, kecuali Anda rajin menghitung dan mengkalibrasi makanan yang Anda konsumsi, merencanakan hidup Anda dalam porsi piring berukuran kecil.

Orang ingin memulai bisnis mereka sendiri. Tapi Anda tidak akan menjadi seorang wirausahawan yang sukses kecuali Anda mampu menghargai risiko, ketidakpastian, kegagalan yang datang berulang-ulang, investasi waktu gila-gilaan yang mungkin hanya demi sesuatu yang tidak menghasilkan apa pun.

Orang-orang menginginkan pacar, pasangan hidup. Namun Anda tidak akan mampu menarik perhatian seseorang yang Anda sukai tanpa menghargai goncangan emosional yang disertai penolakan, mengatur ketegangan seksual yang tidak pernah tersalurkan, dan menatap kosong telepon yang tidak pernah berdering. Inilah bagian dari permainan cinta. Anda tidak akan pernah memenangkannya jika Anda tidak ikut bermain.

Apa yang menentukan kesuksesan Anda bukanlah, "Apa yang ingin Anda nikmati?" Pertanyaan yang relevan adalah, "Rasa sakit apa yang ingin Anda tahan?" Jalan setapak menuju kebahagiaan adalah jalan yang penuh dengan tangisan dan rasa malu.

Anda harus menentukan pilihan. Anda tidak mungkin memiliki hidup yang bebas dari rasa sakit. Hidup tidak bisa selalu mekar seperti mawar, dan fantastis seperti *unicorn*. Pertanyaan tentang kenikmatan tergolong mudah karena hampir semua orang punya jawaban serupa.

Pertanyaan yang lebih menarik adalah tentang penderitaan. Derita apa yang ingin Anda hadapi? Itulah pertanyaan sulit yang perlu disadari, pertanyaan yang sebenarnya akan mengantar Anda ke suatu tempat. Inilah pertanyaan yang dapat mengubah sebuah sudut pandang, sebuah kehidupan. Inilah yang membentuk saya; saya dan Anda; Anda. Inilah yang menentukan pribadi kita dan yang membedakan kita, serta yang pada ujungnya menyatukan lagi kita semua.

Selama masa remaja dan awal dewasa, saya berfantasi menjadi seorang pemusik—*rock star*, persisnya. Setiap kali mendengar musik dengan iringan gitar yang kencang, saya selalu menutup mata dan membayangkan diri saya berada di atas panggung, memainkan gitar di tengah teriakan kerumunan penonton, dan orang-orang pun

pasti akan lupa diri mendengar permainan jari saya yang memukau. Fantasi ini bisa menghanyutkan saya selama berjam-jam. Bagi saya, pertanyaannya bukan *bagaimana jika* saya bisa di atas sana bermain di depan para penonton yang terus berteriak, tapi *kapan*. Saya harus merencanakan itu semua. Sederhana, saya harus terlebih dahulu menentukan waktu sebelum saya mencurahkan tenaga dan upaya untuk sampai di sana dan menorehkan nama saya. Pertama, saya harus selesai sekolah. Kemudian, saya perlu mendapatkan uang tambahan untuk membeli peralatan band. Lalu saya perlu mencari waktu luang yang cukup untuk berlatih. Selanjutnya saya perlu membuat jaringan dan merencanakan proyek pertama saya. Kemudian ... seterusnya hingga tidak ada yang perlu saya kerjakan.

Meskipun saya terus memfantasikan ini lebih dari separuh usia saya, dalam kenyataannya, hasilnya tidak pernah terwujud. Dan saya perlu waktu yang lama dan perjuangan yang melelahkan sampai pada akhirnya tahu alasannya: *saya tidak benar-benar menginginkannya*.

Saya jatuh cinta dengan hasil akhir—bayangan saya di atas panggung, orang-orang menyoraki, menumpahkan emosi saya dalam nada yang saya mainkan—tetapi saya tidak jatuh cinta pada prosesnya. Dan karena itu, saya gagal. Berulangkali. Sial, bahkan kegagalan itu pun bukan hasil dari perjuangan apa pun. Saya hampir tidak pernah berusaha. Kebosanan saat bermusik, koordinasi untuk menemukan grup band dan mengatur gladi kotor, rasa lelah mengadakan pertunjukan dan sulitnya mengajak orang untuk datang dan membeli tiket, senar yang putus, tabung amplifier yang meledak, mengangkut peralatan sebesar 20 kg ke dan dari tempat latihan tanpa mobil. Itulah gambaran impian yang serupa puncak gunung, dan seseorang harus berjuang mendakinya. Dan dibutuhkan waktu yang cukup lama bagi saya untuk mengetahui bahwa

saya tidak suka mendaki gunung itu. Saya hanya suka membayangkan puncak gunungnya.

Narasi di luaran secara umum akan memborbardir dengan aneka petuah, bahwa saya telah gagal, bahwa saya orang yang cepat menyerah atau pecundang, bahwa saya hanya kurang "ini dan itu", bahwa saya menyerah atas mimpi saya, dan bahwa mungkin saya membiarkan diri saya tumbang oleh tekanan masyarakat.

Namun kebenaran jauh tidak menarik daripada salah satu penjelasan tersebut. Kebenarannya adalah, saya pikir saya menginginkan sesuatu, namun pada kenyataannya tidak. Habis perkara.

Saya menginginkan imbalan bukannya jerih payah. Saya menginginkan hasil dan bukan proses. Saya hanya jatuh cinta pada kemenangan dan bukan perjuangan.

Dan hidup tidak berjalan seperti itu.

Siapa diri Anda yang sebenarnya ditentukan oleh apa yang ingin Anda perjuangkan. Orang-orang yang *menikmati* perjuangan di *gym* adalah orang-orang yang mengikuti *triathlon* dan memiliki bentuk perut seperti dipahat dan bisa *bench-press* satu rumah kecil. Orang-orang yang *menikmati* berminggu-minggu kerja yang panjang dan saling sikut di perusahaan adalah mereka yang terbang melampaui hal-hal tersebut. Orang-orang yang *menikmati* tekanan dan ketidakpastian gaya hidup dari seorang seniman kelaparan adalah mereka yang pada akhirnya mampu menghidupi dan menjalaninya.

Ini bukan tentang kekuatan kehendak atau omong kosong tentang keuletan. Ini juga bukan contoh nyata dari ungkapan "*no pain, no gain*" ("tidak ada yang bisa didapat tanpa perjuangan"). Ini adalah komponen hidup kita yang paling sederhana dan mendasar: perjuangan kita menentukan kesuksesan kita. Permasalahan-

permasalahan kita melahirkan kebahagiaan kita, seiring dengan masalah-masalah yang naik levelnya, menjadi semakin baik.

Lihat: ini adalah spiral yang merambat ke atas tanpa pernah selesai. Dan jika Anda masih berpikir bahwa Anda boleh berhenti mendaki di titik mana pun, saya khawatir Anda belum cukup paham. Karena kegembiraannya justru terletak pada pendakian itu sendiri.

BAB 3

Anda Tidak Istimewa

Saya pernah mengenal seorang pria; sebut saja Jimmy.

Jimmy punya berbagai lini bisnis yang sedang berjalan. Kapan pun, jika Anda bertanya apa yang sedang dikerjakan, dia akan menyebutkan dengan cepat beberapa nama perusahaan yang berkonsultasi dengannya, atau dia akan menjelaskan sebuah aplikasi kesehatan yang sedang dia carikan investor murah hati agar mau menanam saham, atau dia akan berbicara mengenai beberapa acara amal di mana ia didaulat menjadi pembicara utamanya, atau bagaimana dia memiliki gagasan tentang suatu jenis pompa gas yang lebih efisien yang membuatnya menjadi miliarder. Pria ini selalu beredar, selalu menyala-nyala, dan jika Anda memberinya satu inci saja celah percakapan di siang hari, dia akan menceramahi Anda tentang betapa mendunia pekerjaannya, betapa brilian ide-ide terbarunya, dan dia akan dengan mudah menyebutkan nama-nama sederet tokoh, seakan-akan Anda sedang berbicara dengan seorang reporter tabloid.

Jimmy adalah pribadi yang positif di setiap waktu. Selalu termotivasi, selalu bekerja dengan sudut pandang yang jelas—seorang

yang dipandang sebagai *go-getter* tulen (cih, apa coba maksudnya *go-getter*!).

Di balik itu semua, Jimmy adalah seorang bajingan—hanya bicara, tidak ada aksi. Sebagian besar waktunya diisi dengan mabuk-mabukan, dan menghamburkan uang di bar dan restoran ternama seraya berusaha memukau orang dengan "ide bisnisnya". Jimmy adalah seorang penipu profesional, menghidupi keluarganya dengan uang haram, sama seperti setiap orang lain yang tinggal di kota, memutar-mutar ide palsu tentang gemilangnya teknologi masa depan. Tentu, kadang dia juga berupaya, atau mengangkat telepon dan membuat tawaran dengan mengatasnamakan orang-orang penting dan nama-nama lain hingga kehabisan nama untuk disebut, tapi tidak ada yang pernah terwujud. Tidak satu pun "usahanya" berkembang menjadi sesuatu.

Meskipun demikian, pria ini telah melakukannya selama bertahun-tahun, membiayai pacar-pacarnya dengan uang dari banyak saudara jauhnya hingga usia mendekati kepala tiga. Kacaunya, Jimmy *merasa nyaman-nyaman saja.* Kepercayaan dirinya tak lebih hanya waham dalam otaknya. Ia menyayangkan orang-orang yang menertawakan atau menutup telepon darinya, sebab dalam pikiran Jim, mereka "telah melewatkan kesempatan emas dalam hidup mereka." Baginya, orang-orang yang mencemooh ide bisnis gadungannya itu "terlalu bodoh dan tidak berpengalaman" untuk memahami kejeniusannya. Orang-orang yang menuding gaya hidup mabuknya semata "cemburu" kepadanya; mereka adalah para *"haters"* yang iri akan kesuksesannya.

Jimmy memang menghasilkan uang, meskipun biasanya melalui cara-cara yang tidak jujur, seperti menjual ide bisnis orang lain yang diaku sebagai miliknya, atau memperdaya orang lain agar memberi

pinjaman, atau parahnya, menghasut seseorang agar menyerahkan saham perusahaan *start-up* mereka. Namun sebenarnya, sesekali ia dibayar untuk melakukan *public speaking*. (Mengenai apa, saya bahkan tidak berani membayangkan.)

Bagian paling parahnya adalah bahwa Jimmy *meyakini* omong kosongnya sendiri. Khayalannya seolah seperti antipeluru, sehingga jujur, orang sulit marah padanya, justru malah terkagum-kagum.

Di era 1960-an, meningkatkan "penghargaan diri"—berpikiran dan berperasaan positif tentang diri sendiri—sangat "ngetrend" di ranah psikologi. Penelitian menemukan bahwa orang-orang yang *menilai* dirinya tinggi pada umumnya menunjukkan kinerja yang lebih baik dan membuat lebih sedikit masalah. Banyak peneliti dan pembuat kebijakan pada saat itu sampai pada keyakinan bahwa meningkatnya penghargaan diri penduduk dapat menuntun pada beberapa keuntungan sosial yang nyata: kejahatan yang semakin menurun, catatan akademik yang semakin membaik, lapangan pekerjaan yang semakin luas, defisit anggaran yang semakin rendah. Sebagai hasilnya, di awal dekade berikutnya, 1970-an, praktik penghargaan diri mulai diajarkan oleh para orang tua, ditekankan oleh para terapis, politisi, dan guru, serta dilembagakan dalam kurikulum-kurikulum pendidikan. *Grade inflation* (Kelas Pemongkokan), sebagai contoh, diselenggarakan untuk membuat anak-anak yang prestasinya kurang maksimal tidak terlalu merasa kecewa dengan rendahnya pencapaian mereka. Penganugerahan penghargaan atas partisipasi mereka beserta trofi palsu diciptakan untuk serangkaian kegiatan yang tak terlalu menarik dan mudah ditebak. Anak-anak diberi pekerjaan rumah yang konyol, seperti menuliskan semua alasan mengapa mereka adalah pribadi yang istimewa, atau 5 hal yang paling mereka sukai tentang diri

mereka sendiri. Pastor dan pendeta berkata, meyakinkan seluruh jemaat bahwa setiap dari mereka adalah istimewa di hadapan Tuhan, dan ditakdirkan untuk menjadi lebih, tidak sama seperti orang kebanyakan. Seminar bisnis dan motivasi mengatakan berulang kali mantra paradoks yang sama: setiap dari antara kita dapat menjadi luar biasa dan teramat sukses.

Namun bergantilah generasi berikutnya, dan terbacalah sebuah data yang berkata: *tidak* ada dari kita yang istimewa. Ternyata, sekadar merasa bahagia atas diri Anda sendiri tidak berarti apa-apa, kecuali jika Anda memiliki satu *alasan yang bagus* untuk merasa bahagia atas diri Anda sendiri. Pada kenyataannya, kemalangan dan kegagalan sungguh berguna dan bahkan diperlukan untuk membangun seseorang menjadi orang dewasa yang tangguh dan sukses. Faktanya, mengajar orang untuk meyakini bahwa mereka istimewa dan merasa baik tentang diri mereka sendiri dengan alasan apa pun tidak lantas menjadikan mereka suatu populasi yang penuh dengan Bill Gates dan Martin Luther King. Ini justru menciptakan satu populasi penuh dengan pria seperti Jimmy.

Jimmy, sang pendiri perusahaan yang terbuai delusinya sendiri, yang menghisap ganja setiap hari dan tidak memiliki ketrampilan menjual yang nyata selain berbicara pada dirinya sendiri dan meyakininya. Jimmy, tipe pria yang meneriaki rekan kerjanya dengan alasan "kurang dewasa," dan kemudian menggunakan kartu kredit perusahaan hingga batas maksimal di Le Bernardin demi membuat beberapa model Rusia terkesan. Jimmy, yang dalam waktu singkat dijauhi bibi dan pamannya karena terus meminjam uang.

Ya, dialah Jimmy yang percaya diri dan memiliki penghargaan diri yang tinggi. Jimmy yang menghabiskan banyak waktunya untuk berbicara mengenai betapa baiknya dia sehingga dia lupa untuk benar-benar melakukan sesuatu.

Yang menjadi masalah dengan gerakan peningkatan penghargaan diri ini adalah bahwa ukuran yang digunakan berdasar pada seberapa positif orang melihat diri mereka sendiri. Namun ukuran yang benar dan akurat untuk penghargaan diri seseorang sesungguhnya terletak pada bagaimana orang tersebut memahami aspek *negatif* dari diri mereka sendiri. Jika seseorang seperti Jimmy merasa sungguh baik selama 99,9 persen dalam hidupnya, meskipun hidupnya hancur berantakan di sekelilingnya, lalu bagaimana itu bisa menjadi alat ukur yang valid untuk sebuah hidup yang sukses dan bahagia?

Jimmy merasa istimewa, itu saja. Dia merasa seakan-akan layak mendapatkan hal-hal baik tanpa berusaha. Dia percaya diri, bisa menjadi kaya tanpa harus bekerja. Dia percaya diri, dapat disukai dan menjalin hubungan yang baik tanpa pernah membantu seorang pun. Dia percaya diri, berhak memiliki suatu gaya hidup yang luar biasa tanpa pernah mengorbankan apa pun.

Orang-orang seperti Jimmy begitu terpaku pada perasaan nyaman karena berhasil mengelabui diri mereka sendiri hingga yakin bahwa mereka *sedang* menyelesaikan hal-hal yang besar bahkan ketika mereka tidak melakukannya. Mereka yakin, mereka adalah pembawa acara yang brilian di atas panggung padahal mereka sedang membodohi diri mereka sendiri. Mereka menyebut diri mereka motivator dan menggalang dana untuk membantu sesama, walau masih berumur 25 tahun dan belum pernah melakukan hal mendasar apa pun dalam kehidupan mereka.

Orang-orang tersebut menampilkan sebuah kepercayaan diri di level delusional. Kepercayaan diri semacam ini bisa menarik orang lain, setidaknya untuk sementara waktu. Dalam beberapa contoh, orang-orang dengan tingkat kepercayaan diri seperti ini dapat menulari dan membantu orang-orang di sekitarnya merasa lebih percaya diri juga. Di luar dari semua tipuan Jimmy, saya harus mengakui bahwa kadang menyenangkan bergaul dengannya. Anda akan merasa tidak bisa dikalahkan saat berada di dekatnya.

Namun yang menjadi persoalan dengan model kepercayaan diri semacam ini adalah bahwa ini membuat mereka *perlu* selalu merasa bahagia atas diri mereka sendiri, walau harus membuat orang-orang di sekitarnya terganggu. Dan karena orang-orang yang seperti itu selalu harus merasa bahagia atas dirinya sendiri, mereka akhirnya menghabiskan sebagian besar waktunya hanya untuk berpikir tentang diri mereka sendiri. Padahal di luar semua itu, dibutuhkan energi dan usaha yang besar untuk meyakinkan diri Anda sendiri bahwa tahi yang Anda keluarkan tidak bau busuk, apalagi jika Anda benar-benar tinggal di sebuah kakus.

Begitu orang-orang macam ini mengembangkan pola pikir yang secara konstan menafsirkan segala yang terjadi di sekitar mereka melulu untuk membuat mereka makin jemawa, akan super-sulit rasanya untuk menghentikan itu. Setiap ajakan untuk menggunakan akal sehat hanya dipandang sebagai "ancaman" terhadap superioritas mereka dari pihak lain yang mereka anggap "tidak dapat mengimbangi" kepintaran/bakat/kegantengan/kesuksesan mereka.

Apa yang diyakini Jimmy dan orang-orang sepertinya membuat mereka diselubungi semacam gelembung narsistik, membelokkan apa saja, dengan cara tertentu, demi semakin meneguhkan dirinya.

Orang-orang yang merasa seperti ini memandang setiap kejadian dalam hidup mereka entah sebagai suatu peneguhan, atau ancaman, terhadap keagungan mereka sendiri. Jika suatu hal yang baik terjadi kepada mereka, itu karena perbuatan mereka. Jika suatu hal buruk terjadi kepada mereka, itu karena seseorang cemburu dan mencoba untuk membuat mereka terlihat buruk. Orang-orang istimewa ini bebal. Mereka menyesatkan diri sendiri dengan masuk ke dalam apa pun yang bisa memuaskan rasa superioritas mereka. Mereka mempertahankan pandangan mental mereka di atas segalanya, bahkan jika kadang itu menuntut mereka bersikap kasar secara fisik atau emosional terhadap orang-orang di sekitar mereka.

Meyakinkan diri sebagai makhluk yang spesial, merupakan sebuah strategi yang gagal. Ini hanya membuat Anda "tinggi"/*nge-fly*. Tapi, itu *bukan* kebahagiaan.

Pengukuran yang benar tentang penghargaan-diri seseorang bukan pada bagaimana seseorang merasakan pengalaman *positifnya,* namun lebih pada bagaimana dia merasakan pengalaman *negatifnya.* Seseorang seperti Jimmy bersembunyi dari permasalahannya dengan mengarang kesuksesannya sendiri di setiap kesempatan. Dan karena dia tidak bisa menghadapi masalahnya, entah sebaik apa dia menilai dirinya sendiri, ia menjadi lemah.

Seseorang yang benar-benar memiliki penghargaan diri yang tinggi mampu melihat bagian negatif dari pribadinya secara blak-blakan—"Ya, kadang saya tidak bertanggung jawab soal uang," "Benar, kadang saya melebih-lebihkan kesuksesan saya sendiri," "Ya, saya terlalu bersandar kepada orang lain dan seharusnya saya lebih mandiri"—kemudian bertindak untuk memperbaikinya. Namun orang yang *keblinger* dengan dirinya sendiri, karena mereka tidak mampu mengakui masalah mereka sendiri secara terbuka

dan jujur, justru tidak bisa memperbaiki hidup mereka dengan cara yang tahan lama atau bermakna. Mereka semakin tertinggal karena mengejar hal yang bertambah tinggi dan mengakumulasi tingkat penyangkalan yang semakin besar.

Namun pada akhirnya, kenyataan akan menghantam Anda, dan masalah-masalah yang mendasar akan menampakkan dirinya lagi, kali ini dengan lebih jernih. Ini hanya perkara kapan, dan seberapa sakit itu nantinya.

Hancur Berantakan

Pukul 09.00 pagi, di kelas biologi, saya menyandarkan kepala di atas lengan, sambil memandangi jarum panjang yang membuat putaran, bunyi tik-tok muncul dan tenggelam bergantian dengan penjelasan guru yang membosankan mengenai kromosom dan mitosis. Seperti anak berusia 13 tahun lain yang terjebak dalam suatu ruang kelas yang dipenuhi murid, diterangi lampu pijar, saya bosan.

Terdengar pintu diketuk. Pak Price, kepala sekolah, melongok ke dalam. "Permisi mengganggu. Mark, bisakah kamu keluar dengan saya sebentar? Oh, dan bawa barang-barangmu."

Aneh, pikir saya. Biasanya anak-anaklah yang disuruh menemui kepala sekolah, jarang kepala sekolah datang menemui mereka. Saya meraih barang-barang saya dan meninggalkan ruangan.

Lorong sudah sepi. Ratusan loker berwarna kuning kunyit seperti membentuk cakrawala. "Mark, bisa antar Bapak ke lokermu, tolong?"

"Tentu," jawab saya, sambil *ngeloyor* seperti siput menyusuri lorong, bercelana *baggy*, rambut acak-acaan, dengan *t-shirt Pantera* yang kebesaran dan lain sebagainya.

Kami sampai di loker saya. "Tolong buka," kata Pak Price; dan saya pun mengerjakannya. Dia melangkah di depan saya, dan mengambil jaket saya, tas olahraga saya, tas punggung saya—semua isi loker, kecuali beberapa buku catatan dan pensil. Dia mulai berjalan menjauh. "Tolong ikut dengan saya," ujarnya, tanpa menengok ke belakang. Saya mulai merasa tidak nyaman.

Saya mengikuti ke kantor, di sana dia meminta saya untuk duduk. Dia menutup pintu dan menguncinya. Dia berjalan ke arah jendela dan mengatur tirai agar tidak terlihat dari luar. Telapak tangan saya mulai berkeringat. Ini *bukan* pertemuan dengan kepala sekolah yang biasa.

Pak Price duduk dan dengan tenang menggeledah barang-barang saya, memeriksa kantong-kantong, membuka setiap ritsleting, mengebaskan baju olahraga saya, dan membiarkannya tergeletak di lantai.

Tanpa memandang saya, Pak Price bertanya, "Kamu tahu apa yang saya cari, Mark?"

"Tidak," jawab saya.

"Narkoba."

Kata tersebut nyaris membuat jantung saya copot.

"N-n-narkoba?" Saya mendadak gagap. "Jenis apa?"

Dia menatap saya dengan tajam. "Saya tidak tahu; kamu punya jenis apa?" Dia membuka salah satu *binder* dan memeriksa kantong-kantong kecil untuk pena.

Keringat saya bermunculan seperti jamur tumbuh di musim hujan. Menyebar dari telapak tangan saya ke lengan dan sekarang leher. Kening saya berdenyut karena derasnya darah yang mengalir

ke otak dan wajah saya. Seperti kebanyakan anak berusia 13 tahun yang baru saja dituduh memiliki narkoba dan membawanya ke sekolah, rasanya saya ingin melarikan diri dan bersembunyi.

"Saya tidak tahu apa yang sedang Bapak bicarakan," saya memprotes, kata-kata saya terdengar jauh lebih buruk dari yang saya kira. Saya merasa sepertinya sekarang ini saya harus terdengar meyakinkan. Atau mungkin tidak. Mungkin sebaiknya saya terdengar ketakutan. Apakah pembohong terdengar ketakutan atau meyakinkan? Mau seperti apa suara yang keluar, saya selalu ingin terdengar seperti kebalikannya. Malah, karena kurangnya komponen kepercayaan diri, ketidakpercayaan diri saya tentang suara saya yang terdengar kurang percaya diri membuat saya semakin kurang percaya diri. Sial! Lingkaran setan itu lagi.

"Kita lihat saja nanti," ujarnya, memalingkan perhatian ke tas punggung saya, yang terlihat seperti punya ratusan kantong. Setiap kantong terisi dengan barang-barang konyol khas remaja—bolpoin warna, lembar catatan yang dibagikan di kelas, *CD* lagu awal 90-an dengan wadah yang retak, spidol cepat- kering, dan buku gambar usang yang hilang separuh halamannya, debu, serpihan kain, serta kotoran yang tertumpuk selama masa-masa SMP saya yang gila.

Peluh saya pasti bergerak dengan kecepatan cahaya, karena waktu seolah memanjang dan melebar sendiri, sehingga detik-detik yang berlalu di jam kedua biologi pukul 09.00 pagi tersebut sekarang terasa sangat lama seperti di Zaman Paleolitik, dan saya pun tumbuh dan sekarat di setiap menit. Hanya ada saya dan Pak Price dan kantong tas punggung saya yang seakan tak berdasar.

Suatu saat di Zaman Mesolitik, Pak Price pun selesai memeriksa tas saya. Karena tidak menemukan apa pun, dia terlihat bingung.

Dia membalikkan tas dan isinya berceceran di lantai kantornya. Sekarang, gantian, dia yang berkeringat, bedanya: jika saya penuh rasa takut, dia justru penuh amarah.

"Tidak bawa narkoba hari ini, *hah*?" Dia mencoba terdengar biasa saja.

"Tidak." Begitu pula saya.

Dia menyebar barang-barang saya, memisahkan setiap benda, dan membentuk tumpukan-tumpukan kecil di sebelah alat *gym* saya. Jaket dan tas punggung saya sekarang terbaring kosong dan tak berdaya di pangkuannya. Dia menghela napas dan menatap dinding. Seperti kebanyakan anak berusia 13 tahun yang terkunci dalam suatu ruang bersama seorang pria yang dengan kalap melempari barang-barangnya ke lantai, saya ingin menangis.

Pak Price memindai semua barang yang telah disendiri-sendirikan di lantai. Tidak ada yang haram atau ilegal, tidak ada narkoba, bahkan tidak ada apa pun yang melanggar kebijakan sekolah. Dia menghela napas lagi, kemudian mengempaskan jaket dan tas punggung ke lantai. Dia sedikit membungkuk dalam posisi duduknya kemudian menyandarkan siku ke lututnya, membuat wajahnya setinggi wajah saya.

"Mark, saya akan memberimu satu kesempatan terakhir untuk mengatakan yang sebenarnya. Jika kamu jujur, semua ini akan menjadi lebih mudah. Jika ternyata kamu berbohong, ini akan menjadi lebih buruk."

Seolah menyambut aba-aba, saya menelan ludah.

"Sekarang katakan yang sejujurnya," Pak Price mengomando. "Apakah kamu membawa narkoba ke sekolah hari ini?"

Dengan melawan air mata yang hampir jatuh dan teriakan yang tertahan di tenggorokan, saya menatap balik wajah orang yang menyiksa saya, dengan nada membela, mati-matian berusaha lolos dari horor masa remaja, saya berkata, "Tidak, saya tidak punya narkoba. Saya sama sekali tidak tahu apa yang Bapak bicarakan."

"Baiklah," katanya, menunjukkan tanda menyerah. "Saya rasa kamu bisa mengambil barang-barangmu dan keluar."

Rupanya dia masih berusaha, untuk terakhir kalinya, melayangkan pandangan ke tas punggung yang kempes, teronggok seperti janji yang diingkari di lantai kantornya. Sambil lalu dia meletakkan satu kaki ke atasnya, menginjak ringan, benar-benar sebuah upaya terakhir. Dengan cemas saya menunggunya berlalu sehingga saya bisa meneruskan hidup saya dan melupakan seluruh mimpi buruk ini.

Namun kakinya berhenti pada sesuatu. "Apa ini?" tanyanya, mengetuk-ketuk dengan kakinya.

"Apanya yang apa?" balas saya.

"Masih ada sesuatu di sini." Dia mengangkat tas dan mulai merasakan sesuatu di sekitar bagian bawah tas. Sontak ruangan tampak kabur; semua terasa berputar.

Ketika masih muda, saya termasuk anak yang pandai. Saya mudah berteman. Tapi saya bengal. Yang terakhir adalah kata yang paling manis yang bisa saya gunakan. Saya pemberontak, tukang bohong. Gampang naik darah dan penuh rasa kebencian. Ketika berusia 12 tahun, saya meretas sistem pengamanan rumah saya sendiri dengan magnet lemari es, jadi saya bisa menyelinap ke luar rumah tanpa ada yang tahu di tengah malam. Lalu saya dan seorang teman memasukkan persneling mobil ibunya ke posisi netral dan mendorong pelan-pelan ke jalan sehingga kami bisa mengendarai mobil tanpa membangunkan seorang pun. Saya sengaja membuat tulisan tentang aborsi karena saya tahu guru Inggris saya adalah seorang Kristen konservatif garis keras. Lain waktu, saya dan seorang teman lain mencuri rokok ibunya, dan menjualnya ke anak-anak lain di belakang sekolah.

Dan saya juga memotong bagian bawah tas punggung saya, lalu menyulapnya menjadi kantong rahasia untuk menyembunyikan ganja.

Kantong tersembunyi yang sama ditemukan Pak Price setelah menginjak narkoba di bagian bawah tas saya. Saya telah berbohong. Dan, sesuai janjinya, Pak Price mengambil tindakan serius. Beberapa jam kemudian, seperti kebanyakan anak berusia 13 tahun yang diborgol di kursi belakang mobil polisi, saya mengira hidup saya telah berakhir.

Dan benar semacam itu. Orang tua saya mengurung saya di rumah. Saya tidak boleh menemui teman-teman saya dalam waktu yang tidak ditentukan. Sejak dikeluarkan dari sekolah, saya terpaksa bersekolah di rumah di sisa tahun ajaran itu. Ibu saya menyuruh saya potong rambut, dan membuang semua baju Marilyn Manson dan Metallica (yang bagi remaja di 1998, ini sama dengan dihukum mati dengan cara yang menyedihkan). Ayah saya menyeret saya ke kantornya di pagi hari, dan memerintahkan saya untuk memasukkan berkas-berkas selama berjam-jam. Begitu *homeschool* berakhir, saya dikirim ke sebuah sekolah Kristen swasta yang kecil, di mana—dan ini tidak akan mengejutkan Anda—saya tidak kerasan.

Dan tak lama setelah saya akhirnya membersihkan perbuatan saya dan meluruskan jalan saya serta belajar nilai tanggung jawab Kristiani yang baik, orang tua saya memutuskan untuk bercerai.

Saya mengatakan semua ini kepada Anda hanya untuk menunjukkan bahwa masa remaja saya sungguh seperti tahi. Saya kehilangan semua teman saya, komunitas saya, hak hukum saya, dan keluarga saya hanya dalam 9 bulan saja. Terapis saya ketika saya berusia 20 tahun menyebut ini dengan istilah "suatu pengalaman yang sungguh traumatis," dan saya bakal menghabiskan setidaknya 10 tahun ke depan untuk bekerja keras menerima masa kelam itu, supaya tumbuh menjadi orang yang tak terlampau depresif, meski masih tetap brengsek.

Masalah di rumah saya saat itu sama sekali bukan diakibatkan oleh ucapan atau tindakan buruk; tapi lebih karena semua hal buruk yang harusnya dikatakan atau dilakukan, namun tidak terlaksana. Keluarga kami membina rumah tangga dengan cara yang sama seperti Warren Buffet menghasilkan uang atau cara Jenna Jameson menggeliat di atas ranjang: kami juaranya. Bisa saja rumah kami terbakar habis dan kami masih berkata, "Oh tidak, semua baik-baik saja. Sedikit hangat *sih*—tapi sungguh, semua baik-baik saja."

Ketika orang tua saya bercerai, tidak ada piring yang pecah, tidak ada pintu yang dibanting, tidak ada saling teriak tentang ini dan itu. Mereka menyempatkan diri untuk meyakinkan saya dan abang saya bahwa kejadian ini terjadi sama sekali bukan akibat kesalahan kami, kami diberi sesi tanya jawab—ya, Anda tidak salah membaca—tentang logistik dan kesepakatan baru di kehidupan yang baru. Tidak ada tangis yang pecah. Tidak ada suara yang meninggi. Saya dan abang saya mencoba menguping pembicaraan empat mata ayah dan ibu, dan satu-satunya petunjuk yang terdengar secara jernih adalah, "Tidak ada di antara kita yang selingkuh." Oh, bagus. *Ruangan cuma sedikit hangat* sih, *tapi sungguh, tidak ada yang terbakar, semua baik-baik saja.*

Orang tua kami adalah orang yang baik. Saya tidak menyalahkan mereka atas peristiwa ini (tidak lagi). Saya sangat mencintai mereka. Mereka mempunyai kisah dan perjalanan hidup sendiri, sama seperti semua orang tua. Dan sama seperti yang dilakukan orang tua dari orang tua kita. Dan seperti semua orang tua, orang tua saya, dengan penuh kesadaran, meneruskan sebagian masalah mereka pada saya, seperti yang kemungkinan saya wariskan ke anak-anak saya.

Ketika "tetek bengek pengalaman traumatis" semacam ini terjadi dalam kehidupan kita, secara tidak sadar kita mulai merasa seolah masalah ini tidak akan pernah mampu kita selesaikan. Dan asumsi ketidakmampuan kita untuk menyelesaikan masalah ini membuat kita merasa sedih dan tak berdaya.

Tetapi ini juga mengakibatkan hal lain. Jika kita punya masalah yang tidak terselesaikan, alam bawah sadar kita tahu bahwa kita sebenarnya tidak istimewa atau gagal dalam arti tertentu. Bahwa kita, entah bagaimana, tidak seperti orang lain dan karena itu beberapa aturan berlaku berbeda untuk kita.

Alasannya sederhana: kita merasa istimewa.

Rasa sakit dari masa remaja saya menuntun saya ke jalan "keistimewaan" sepanjang masa dewasa awal saya. Mirip dengan keistimewaan Jimmy bermain di kancah dunia bisnis, di mana dia berpura-pura sukses besar, keistimewaan saya ada di dunia percintaan dengan para wanita. Trauma saya membelit seputar isu keintiman dan penerimaan, jadi saya merasakan ada kebutuhan untuk mendapatkan kasih sayang secara berlebihan, untuk membuktikan pada diri saya sendiri bahwa saya memang dicintai dan diterima setiap waktu. Dan sebagai dampaknya, saya mengejar-ngejar perempuan seperti pemadat yang mengejar boneka salju yang terbuat dari kokain. Saya bercinta dengan panas, dan kemudian langsung tercekik.

Saya menjadi seorang *buaya darat*—tak dewasa, egois, namun kadang berkarisma. Dan saya menjalin rangkaian panjang hubungan yang dangkal dan tidak sehat selama hampir 10 tahun.

Bukan melulu seks yang saya inginkan, meski itu juga menyenangkan. Yang saya cari adalah peneguhan. Bahwa saya diinginkan; bahwa saya dicintai; bahwa saya untuk untuk pertama kalinya, seingat saya, dianggap *berharga*. Kebutuhan untuk mendapatkan peneguhan itu, dengan cepat menjelma menjadi sebuah kebiasaan mental untuk mengistimewakan dan melebih-lebihkan diri sendiri. Saya merasa berhak untuk mengatakan atau melakukan apa pun yang saya inginkan, untuk menghancurkan kepercayaan seseorang, untuk mengabaikan perasaan orang lain, dan kemudian memperbaikinya lagi dengan permintaan maaf yang penuh omong kosong dan kebusukan.

Meskipun periode ini tentu punya momen yang menyenangkan dan menggembirakan, dan saya berjumpa dengan beberapa wanita yang luar biasa, seluruh hidup saya kurang lebih hancur seperti puing. Saya cukup sering tidak punya pekerjaan, *numpang* tidur di sofa teman, atau tinggal dengan ibu saya, minum-minum lebih dari yang seharusnya, menyingkirkan beberapa teman—dan ketika saya bertemu seorang wanita yang sangat saya sukai, sikap saya yang egois ini dengan cepat meluluhlantakkan semuanya.

Semakin dalam rasa sakit, semakin kita merasa tak berdaya menghadapi permasalahan kita, dan semakin banyak keistimewaan yang kita perlukan sebagai kompensasi atas permasalahan tersebut. Keistimewaan ini bekerja dalam salah satu cara berikut:

1. Saya luar biasa dan kalian semua payah, jadi saya berhak mendapatkan perlakuan istimewa.

2. Saya payah dan kalian semua luar biasa, jadi saya berhak mendapatkan perlakuan istimewa.

Jalan pikir kedua hal tersebut berlawanan, tapi inti keegoisannya sama. Dalam kenyataannya, Anda akan sering melihat orang-orang bergantian menerapkan yang pertama atau yang kedua. Entah mereka sedang berada di atas atau di bawah roda nasib, tergantung masanya, atau seberapa baik mereka mengatasi kecanduan mereka pada saat itu.

Sebagian besar orang tepat saat mengidentifikasi orang-orang seperti Jimmy sebagai orang yang narsis yang haus perhatian. Itu karena dia terang-terangan masuk dalam penghargaan diri yang delusional itu. Namun apa yang keliru diidentifikasi kebanyaan orang mengenainya adalah bahwa dia terus-menerus merasa rendah diri dan tidak berharga di dunia.

Sebab, segala upaya untuk merancang kehidupan secara sedemikian rupa sehingga menampilkan Anda sebagai korban yang serba lemah, menuntut keegoisan yang sama besar untuk motif yang sebaliknya. Seseorang butuh kepongahan delusional dan energi yang sama besarnya, baik untuk terus menerus memelihara keyakinan bahwa dirinya memiliki segunung masalah yang tidak dapat diurai maupun untuk meyakini bahwa dirinya adalah orang yang tanpa cela sama sekali.

Sejatinya, tidak ada yang disebut masalah pribadi (*personal problem*). Jika Anda memiliki suatu masalah, ada peluang jutaan orang lain juga memilikinya entah dulu, sekarang, atau esok. Dan orang itu bisa jadi seseorang yang Anda kenal. Kesadaran ini tidak mengurangi masalah yang Anda hadapi atau tidak membuat rasa sakit Anda hilang. Juga bukan berarti, Anda bukan korban atas suatu situasi.

Ini hanya mau mengatakan bahwa Anda tidak istimewa.

Seringkali, inilah kesadaran yang harus Anda ambil—bahwa siapa Anda dan apa masalah Anda itu bukanlah sesuatu yang istimewa di mata jutaan orang yang saat ini sedang, sebelumnya telah, maupun esok akan menderita—sebagai langkah pertama dan terpenting untuk menyelesaikan masalah-masalah tersebut.

Namun entah kenapa, tampaknya semakin banyak saja orang, terutama anak muda, melupakan hal ini. Sejumlah profesor dan pendidik menengarai kurangnya ketahanan emosional dan terlalu dominannya kebutuhan yang egois di kalangan kaum muda sekarang. Sangat umum kita jumpai praktik ditariknya buku-buku dari dalam kelas hanya karena alasan bahwa buku tersebut akan membuat seseorang merasa buruk. Para pembicara dan profesor diteriaki untuk turun dan dicekal di kampus-kampus atas tuduhan penistaan, padahal itu hanyalah hal remeh, sesepele orang yang memberi opini bahwa mungkin beberapa kostum Halloween tak seofensif yang orang-orang kira. Penasihat sekolah menengarai bahwa saat ini lebih banyak siswa, dibanding sebelum-sebelumnya, yang menunjukkan tanda-tanda stress atas pengalaman sehari-hari di kampus yang sebenarnya wajar-wajar saja, seperti pertengkaran dengan teman sekamar, atau mendapat nilai rendah di kelas.

Aneh bahwa pada usia di mana kita seharusnya lebih terikat satu sama lain, keistimewaan selalu tampak berada di atas segalanya. Suatu aspek dari teknologi terkini tampaknya membolehkan rasa ketidaknyamanan kita untuk membikin onar untuk pertama kalinya. Semakin banyak kebebasan yang diberikan untuk mengekspresikan diri kita, kita akan semakin ingin terbebas dari urusan dengan siapa pun yang mungkin tidak sependapat dengan kita

atau yang membuat kita jengkel. Semakin kita dihadapkan pada sudut pandang yang berlawanan, semakin kita naik pitam atas keberadaan sudut pandang tersebut. Semakin hidup kita mudah dan bebas dari masalah, kita semakin merasa berhak untuk mendapatkan yang bahkan lebih baik lagi.

Manfaat-manfaat Internet dan media sosial tidak perlu dibantah lagi. Dalam berbagai hal, ini adalah momen terbaik dalam sejarah kehidupan. Namun mungkin, teknologi ini mempunyai efek samping sosial yang tidak diinginkan. Mungkin teknologi yang telah membebaskan dan mendidik banyak orang ini, secara bersamaan juga membuat mereka merajuk untuk meminta lebih diistimewakan.

Tirani Keistimewaan

Sebagian besar dari antara kita bisa dikategorikan "biasa-biasa saja" pada hampir semua hal yang kita kerjakan. Bahkan meskipun Anda istimewa di suatu hal, kemungkinan yang ada adalah bahwa Anda berada di tengah-tengah atau justru di bawah rata-rata pada hal lainnya. Seperti itulah kodrat kehidupan. Agar bisa benar-benar luar biasa pada suatu hal, Anda harus mendedikasikan waktu dan energi yang sedemikian besar terhadapnya. Dan karena kita semua memiliki waktu dan energi yang terbatas, hanya sedikit dari antara kita yang bisa menjadi istimewa di lebih dari satu bidang.

Kita bisa kemudian mengatakan bahwa secara statistik, kecil kemungkinannya setiap orang akan menjadi seorang penampil yang luar biasa dalam semua area panggung kehidupan, atau bahkan dalam banyak bidang kehidupan mereka. Pelaku bisnis yang brilian seringkali gagal dalam kehidupan pribadi mereka. Para atlet yang luar biasa juga seringkali berpikiran dangkal dan berotak

udang. Banyak selebritas yang kemungkinan tidak tahu adat, setali tiga uang dengan orang-orang yang menganga melihat mereka dan membuntuti setiap langkah mereka.

Kita semua, sebagian besar, adalah orang-orang biasa saja. Namun hanya mereka yang ekstrem sajalah yang mendapat semua publisitas. Pada dasarnya, kita sudah tahu tentang hal ini, tetapi kita jarang memikirkannya dan/atau membicarakannya, dan pastinya kita tidak pernah mendiskusikan mengapa hal ini bisa menjadi sebuah masalah.

Mempunyai Internet, Google, Facebook, YouTube, dan akses ke lima ratusan saluran televisi sungguh mengagumkan. Namun perhatian kita ada batasnya. Tidak mungkin kita dapat memproses gelombang pasang informasi yang menerjang kita setiap waktu. Karena itu, satu-satunya yang mampu menerobos dan menarik perhatian kita adalah potongan informasi yang benar-benar istimewa—sebesar 99,999 persen.

Sepanjang hari, setiap hari, kita dibanjiri dengan hal-hal yang luar biasa. Terbaik dari yang terbaik. Terburuk dari yang terburuk. Prestasi yang paling memukau. Lelucon yang paling konyol. Berita yang paling mengecewakan. Ancaman yang paling menakutkan. *Non-stop.*

Hidup kita sekarang ini diisi dengan informasi dari sisi ekstrem kurva lonceng pengalaman manusia, karena dalam bisnis media, inilah yang menjadi pusat perhatian, dan pusat perhatian menghasilkan uang. Itulah alasan utamanya. Padahal mayoritas kehidupan berada di level tengah yang membosankan. Kehidupan yang *tidak istimewa*, tapi biasa saja.

Banjir bandang informasi ekstrem ini telah mengkondisikan kita untuk percaya bahwa keistimewaan adalah suatu standar

kenormalan yang baru. Dan karena kita adalah orang yang biasa-biasa saja, luapan informasi yang memuat segala hal yang istimewa ini membuat kita merasa rapuh dan putus asa, karena jelas, kita, bagaimanapun juga, tidak cukup bagus. Jadi semakin lama, kita semakin merasa perlu untuk mendapatkan kompensasi melalui pengistimewaan diri dan aneka ketergantungan. Kita menggunakan satu-satunya cara yang kita tahu benar: entah dengan mengistimewakan diri sendiri atau mengistimewakan orang lain.

Beberapa di antara kita melakukannya dengan cara mengerjakan petuah-petuah cepat kaya. Lainnya dengan melintasi samudera demi meyelamatkan bayi-bayi yang kelaparan di Afrika. Lainnya berusaha tampil menonjol di sekolah dan memenangkan setiap penghargaan. Lainnya dengan menembaki sekolah. Lainnya dengan melakukan seks dengan sembarang makhluk, asalkan bisa bersuara dan bernapas.

Inilah yang menyatukan budaya keistimewaan yang sedang berkembang seperti yang saya bicarakan sebelumnya. Angkatan yang lahir di era milenum sering disalahkan atas pergeseran budaya ini, namun itu sepertinya karena mereka adalah generasi yang paling terlibat dan terlihat. Kenyataannya, kecenderungan ke arah keistimewaan ini muncul hampir di semua komunitas. Dan saya yakin ini terhubung dengan keistimewaan yang didorong oleh media massa.

Masalahnya adalah bahwa menjalarnya teknologi dan pemasaran secara masal menghancurkan banyak harapan orang-orang terhadap diri mereka sendiri. Mengenang suatu keistimewaan membuat orang-orang merasa lebih buruk tentang diri mereka sendiri, membuat mereka merasa bahwa mereka harus menjadi lebih eks-

trem, lebih radikal, dan lebih percaya diri, agar bisa diperhatikan atau bisa diperhitungkan.

Ketika saya masih muda, ketidaknyamanan seputar keintiman kian diperburuk dengan semua narasi tentang maskulinitas konyol yang disebarkan melalui budaya pop. Dan beberapa kisah tersebut *masih* beredar: untuk menjadi seorang pria yang *cool*, Anda harus ikut *party* seperti bintang rock; supaya dihormati, Anda harus digilai wanita-wanita; seks adalah hal paling berharga yang harus dicapai oleh para pria, dan karena itu layak untuk mengorbankan apa pun (termasuk martabat Anda sendiri) demi mendapatkannya.

Gempuran omong kosong yang tidak realistis dari media ini menciptakan perasaan ketidaknyamanan dalam diri kita, dengan terlampau sering menampilkan pada kita sebuah standar yang tidak masuk akal dan mustahil dihidupi. Kita tidak hanya akan merasa terpojok oleh masalah-masalah yang tidak dapat diselesaikan, kita juga merasa seperti pecundang karena dengan satu pencarian sederhana lewat Google saja, akan muncul ribuan orang tanpa problem yang kita miliki itu.

Teknologi telah menyelesaikan masalah ekonomi di masa lalu dengan memberi kita masalah psikologis baru. Internet bukan hanya menjadi sumber informasi yang dapat diakses oleh siapa saja; ini juga menjadi sumber ketidaknyamanan, keraguan diri, dan rasa malu bagi siapa saja.

T-t-t-tapi, Jika Saya Tidak Akan Menjadi Istimewa atau Luar Biasa, Lantas Apa Gunanya Hidup?

Keyakinan bahwa kita *semua* ditakdirkan untuk menjadi sesuatu yang sungguh luar biasa telah menjadi bagian dari budaya yang kita

anut sekarang ini. Para pesohor mengatakannya. Taipan bisnis mengatakannya. Politikus mengatakannya. Bahkan Oprah mengatakannya (jadi ini pasti benar). Semua orang dan setiap dari antara kita bisa menjadi luar biasa. Kita semua *berhak* menerima suatu keagungan.

Fakta bahwa pernyataan tersebut secara inheren kontradiktif—*ngomong-ngomong*, jika *setiap orang* luar biasa, artinya *tidak ada seorang pun* yang luar biasa—luput dari perhatian sebagian besar orang. Dan alih-alih menanyakan apa yang sesungguhnya bisa kita raih dan tidak bisa kita raih, kita telan mentah-mentah pesan tersebut dan masih meminta lebih.

Menjadi "rata-rata" telah dianggap sebagai sebuah standar baru kegagalan. Perhatikan, hal paling buruk yang Anda hadapi adalah berada di tengah-tengah kawanan, di tengah-tengah kurva lonceng. Saat standar kesuksesan suatu budaya adalah dengan "menjadi luar biasa," maka akan lebih baik berada di sudut bawah kurva lonceng tersebut daripada di tengah, karena di sana, minimal Anda masih dianggap istimewa dan berhak menerima perhatian. Banyak orang memilih startegi ini: untuk membuktikan kepada semua orang bahwa merekalah yang paling menderita, atau yang paling tertindas, atau yang paling menjadi korban.

Banyak orang takut menerima diri mereka yang sedang-sedang saja karena mereka yakin bahwa jika mereka menerimanya, mereka tidak akan pernah mencapai apa pun, tidak pernah berubah jadi lebih baik, dan hidup mereka tidak akan memiliki arti.

Pemikiran semacam ini berbahaya. Begitu Anda menerima premis bahwa suatu kehidupan akan berharga hanya jika benar-benar penting dan besar, maka pada dasarnya Anda menerima fakta bahwa sebagian besar populasi manusia (termasuk Anda) payah dan

tidak berharga. Dan pola pikir ini dapat dengan cepat berubah menjadi bencana, baik bagi Anda sendiri dan orang lain.

Segelintir orang yang berhasil menjadi unggul di suatu bidang, meraih posisi tersebut bukan karena mereka meyakini diri mereka istimewa. Sebaliknya, mereka menjadi luar biasa karena mereka terobsesi dengan perbaikan. Dan obsesi ini berasal dari keyakinan yang tidak pernah salah bahwa mereka, dalam kenyataannya, sama sekali tidak istimewa. Ini adalah *anti-istimewa*. Orang-orang yang hebat dalam suatu hal, menjadi hebat karena mereka mengerti bahwa mereka belum benar-benar luar biasa—mereka biasa saja, masuk golongan rata-rata—dan bahwasanya, mereka bisa menjadi jauh lebih baik.

Segala nasihat tentang "setiap orang bisa menjadi luar biasa dan meraih kesuksesan besar" pada dasarnya hanyalah menyenang-nyenangkan ego Anda. Ini adalah sebuah pesan yang membuat Anda merasa enak dan lega, namun pada kenyataannya, ini ibarat kalori yang membuat Anda secara emosional gemuk dan membengkak, seperti *Big Mac* untuk jiwa dan benak Anda.

Tiket untuk meraih kesehatan emosional, sama halnya dengan kesehatan fisik, datang dari sayur-sayuran yang Anda makan—yaitu, menerima kebenaran hidup yang hambar dan biasa: kebenaran seperti "Tindakan Anda sebenarnya tidak berarti *banyak* dalam keseluruhan perjalanan sejarah" dan "Sebagian besar hidup Anda akan berjalan membosankan dan tidak berharga, dan itu wajar." Resep sayuran ini akan terasa pahit awalnya. Sangat tidak enak. Anda akan berusaha menghindarinya.

Namun sekali tercerna, tubuh Anda akan terbangun dengan perasaan lebih kokoh dan lebih hidup. Setelah itu, tekanan yang sebelumnya Anda rasakan akan berubah menjadi sesuatu yang luar biasa, menjadi hal besar berikutnya, akan menopang Anda untuk berdiri tegak. Tekanan dan kecemasan karena selalu merasa tidak cukup dan terus-menerus perlu membuktikan kepada diri Anda sendiri akan menghilang. Dan pengetahuan serta penerimaan terhadap eksistensi Anda sendiri yang sedang-sedang saja akan benar-benar membebaskan Anda untuk menuntaskan apa yang sungguh ingin Anda selesaikan, tanpa penilaian atau ekspektasi yang muluk-muluk.

Anda akan mampu mengapresiasi pengalaman-pengalaman sederhana di hidup Anda: nikmatnya pertemanan yang simpel, menciptakan sesuatu, membantu seseorang yang membutuhkan, membaca buku bagus, tertawa bersama seseorang yang Anda sayangi.

Terdengar membosankan, bukan? Mungkin karena hal-hal semacam ini biasa saja. Namun juga mungkin karena satu alasan: itulah yang *benar-benar* berarti.

BAB 4

Nilai Penderitaan

Di pengujung 1944, setelah hampir satu dekade perang, gelombang pasang berbalik arah menerpa Jepang. Perekonomian mereka sekarat, militer mereka tercerai berai hampir di separuh Asia, dan wilayah pendudukan yang telah mereka menangkan di seluruh Pasifik sekarang bertumbangan seperti domino di bawah kaki tentara AS Kekalahan sepertinya tidak terelakkan lagi.

Pada 26 Desember 1944, Letnan Dua Hiroo Onoda dari Angkatan Darat Kekaisaran Jepang diberangkatkan ke sebuah pulau kecil bernama Lubang di Filipina. Dia diperintahkan untuk sedapat mungkin memperlambat gerak Amerika Serikat, untuk bangkit dan melawan apa pun taruhannya, dan untuk tidak pernah menyerah. Baik dia dan komandannya tahu bahwa pada intinya ini adalah sebuah misi bunuh diri.

Pada Februari 1945, tentara Amerika mendarat di Lubang dan mengambil alih pulau dengan kekuatan militer yang begitu besar. Hanya dalam beberapa hari, sebagian besar tentara Jepang entah menyerah atau terbunuh, namun Onoda dan 3 orang dari pasukan-

nya berhasil bersembunyi di pedalaman hutan. Dari sana, mereka memulai sebuah gerakan perang gerilya melawan tentara AS dan penduduk setempat, menyerang jalur pasokan, menembaki tentara AS yang terpisah, dan mengusik kekuatan pasukan AS dengan cara apa pun yang mereka bisa.

Pada Agustus di tahun yang sama, setengah tahun kemudian, Amerika Serikat menjatuhkan bom atom ke kota Hiroshima dan Nagasaki. Jepang menyerah, dan perang paling mematikan dalam sejarah manusia menemui akhir yang dramatis.

Bagaimanapun juga, ribuan tentara Jepang masih terpencar di kepulauan Pasifik, dan sebagian besar, seperti Onoda, bersembunyi di hutan, dan tidak menyadari kalau perang telah usai. Para pejuang yang masih bertahan ini terus berperang dan menjarah seperti sebelumnya. Ini merupakan masalah yang serius dalam upaya membangun kembali Asia Timur pascaperang, dan pemerintah dari setiap negara sepakat bahwa suatu tindakan harus diambil.

Militer AS selaras dengan pemerintah Jepang, menjatuhkan ribuan selebaran di seluruh wilayah Pasifik, mengumumkan bahwa perang sudah berakhir dan sudah saatnya semua kembali ke rumah. Onoda dan orang-orangnya, seperti banyak lainnya, mendapatkan dan membaca selebaran tersebut, tapi tidak seperti kebanyakan orang, Onoda berpendapat bahwa selebaran itu palsu, sebuah perangkap yang dibuat oleh tentara Amerika agar pejuang gerilya keluar dari sarangnya. Onoda membakar selebaran tersebut, kemudian dia dan orang-orangnya tetap bersembunyi dan meneruskan perjuangan mereka.

Lima tahun berlalu. Selebaran sudah lama dihentikan, dan sebagian besar tentara Amerika telah lama pulang. Penduduk asli pulau Lubang berusaha kembali menjalani aktivitas normal mereka, seperti bertani dan melaut. Namun Hiroo Onoda dan pengikut setianya, masih menembaki petani, membakar tanaman mereka, mencuri ternak mereka, dan membunuh penduduk lokal yang mengembara terlalu jauh ke dalam belantara. Pemerintah Filipina membuat selebaran baru dan menyebarkan ke seluruh penjuru hutan. Keluarlah, kata mereka. Perang sudah berakhir. Kamu kalah.

Tapi ini, juga, diabaikan.

Tahun 1952, pemerintah Jepang mengambil langkah terakhir untuk menarik para prajurit yang masih bersembunyi di seluruh Pasifik. Kali ini, surat-surat dan foto-foto dari keluarga para prajurit yang hilang disebarkan dari udara, berikut sepucuk pesan pribadi dari kaisar sendiri. Sekali lagi, Onoda menolak untuk memercayai kebenaran informasi tersebut. Sekali lagi, dia yakin bahwa itu hanya tipuan Amerika. Sekali lagi, dia dan orang-orangnya bangkit dan melanjutkan perjuangan.

Tahun berganti tahun dan penduduk Filipina, yang lelah diteror, akhirnya mempersenjatai diri mereka dan mulai menyerang balik. Tahun 1959, salah satu pengikut Onoda menyerahkan diri, dan seorang lain terbunuh. Dan, 1 dekade berikutnya, orang kepercayaan Onoda terakhir, bernama Kozuka, ditembak mati polisi setempat saat membakar sawah—sembari *masih* mengobarkan peperangan melawan penduduk setempat setelah tepat seperempat abad penuh Perang Dunia II berakhir!

Onoda, setelah menghabiskan lebih dari separuh hidupnya di hutan Lubang, kini sendirian.

Tahun 1972, kabar matinya Kozuka berembus sampai ke Jepang, dan menimbulkan suatu kegaduhan.. Orang-orang Jepang mengira

sisa-sisa prajurit terakhir telah pulang dari perang beberapa tahun sebelumnya. Media Jepang mulai berspekulasi: jika Kozuka masih berada di Lubang hingga 1972, kemungkinan Onoda sendiri, pejuang legendaris Jepang dari Perang Dunia II, mungkin masih hidup juga. Tahun itu, baik pemerintah Jepang dan Filipina mengirimkan tim pencari untuk menemukan letnan dua yang masih menjadi teka-teki, separuh mitos, separuh pahlawan, dan separuh hantu.

Mereka gagal menemukannya.

Setelah beberapa bulan berlalu, kisah Letnan Onoda berubah menjadi sebuah legenda urban di Jepang—pahlawan perang yang terdengar terlalu gila jika benar-benar ada. Banyak yang merindukannya. Yang lain mengkritiknya. Yang lain berpikir ia hanya bagian dari dongeng, yang diciptakan oleh orang-orang yang masih ingin memercayai kedigdayaan Jepang di masa perang yang telah lama menghilang.

Pada tahun-tahun itulah, seorang pemuda bernama Norio Suzui pertama kali mendengar kisah tentang Onoda. Suzuki adalah seorang petualang, penjelajah, dan sedikit berjiwa *hippie*. Dilahirkan semasa perang usai, dia putus sekolah dan menghabiskan 4 tahun menumpang kendaraan berkelana menjelajahi Asia, Timur Tengah, dan Afrika, tidur di bangku taman, di mobil orang asing, di sel penjara, dan di bawah taburan bintang. Dia makan dengan upah bekerja di ladang pertanian, dan mendonorkan darahnya demi tempat untuk bermalam. Dia adalah jiwa yang bebas, dan mungkin agak sinting.

Pada 1972, Suzuki membutuhkan petualangan lainnya. Sepulangnya ke Jepang, dia mendapati suatu norma budaya yang kaku serta hirarki masyarakat yang mencekik. Dia membenci sekolah. Dia tidak betah bekerja. Dia ingin kembali ke jalanan, kembali menyendiri.

Bagi Suzuki, legenda Hiroo Onoda menjadi jawaban atas masalahnya. Mengejar Onoda akan menjadi petualangan yang baru sekaligus hebat. Suzuki percaya bahwa *ia* akan menjadi orang pertama yang mampu menemukan Onoda. Pasti, tim pencari yang digawangi pemerintah Jepang, Filipina, dan Amerika belum mampu menemukan Onoda; polisi setempat telah mengobrak-abrik rimba hampir selama 30 tahun tanpa hasil; ribuan selebaran tidak pernah mendapat tanggapan—tapi *bodo amat*, si pemuda *hippie* dan putus kuliah ini akan menjadi orang pertama yang menemukannya.

Tanpa diperlengkapi dengan senjata dan pelatihan pengintaian atau pengetahuan perang taktis sedikit pun, Suzuki pergi ke Lubang, dan mulai mengembara menjelajahi rimba sendirian. Strateginya: meneriakkan nama Onoda sekeras mungkin, dan mengatakan kepadanya bahwa kaisar mencemaskan dirinya.

Dia menemukan Onoda dalam 4 hari, bayangkan.

Suzuki tinggal bersama Onoda di rimba selama beberapa lama. Onoda hidup sendirian lebih dari setahun, dan begitu ditemukan oleh Suzuki, dia menyambut baik dan sangat ingin tahu dengan apa yang telah terjadi di dunia luar dari seorang narasumber Jepang yang dapat dipercaya. Dua pria ini kemudian menjadi semacam teman baik.

Suzuki bertanya kepada Onoda mengapa dia tetap bertahan dan beperang. Onoda menjawab alasannya sederhana: dia telah diberi perintah untuk "jangan menyerah", jadi dia pun bertahan. Hampir selama 30 tahun dia hanya mengikuti sebuah perintah, sesederhana itu. Onoda kemudian bertanya kepada Suzuki mengapa seorang "bocah *hippie*" seperti dirinya datang untuk mencarinya. Suzuki menjawab bahwa dia meninggalkan Jepang untuk mencari 3 hal: "Letnan Onoda, panda, dan Yeti, dengan urutan sama persis."

Dua pria telah dipertemukan dalam situasi yang paling ganjil: dua petualang yang bertekad baja mengejar visi kemenangan palsu, seperti Don Quixote dan Sancho Panza versi Jepang di kehidupan nyata, terjebak bersama di rimba Filipina yang lembab, keduanya membayangkan diri mereka sebagai pahlawan, meskipun keduanya menyendiri, tanpa melakukan apa pun. Onoda telah mendedikasikan hampir seluruh hidupnya untuk sebuah perang melawan hantu. Suzuki demikian juga. Setelah menemukan Hirooo Onoda dan panda, dia meninggal beberapa tahun berikutnya di pegunungan Himalaya, dalam misi pencarian Yeti.

Manusia sering memilih untuk membaktikan porsi besar hidup mereka demi alasan-alasan yang tampaknya tidak berfaedah atau merusak. Secara sekilas, alasan tersebut tampak tidak masuk akal. Sulit membayangkan bagaimana Onoda bisa kerasan di pulau itu selama 30 tahun—bertahan hidup dengan makan serangga dan hewan pengerat, tidur di tanah, membunuh penduduk dekade demi dekade. Atau mengapa Suzuki nekad berjalan kaki menyongsong kematiannya sendiri, tanpa uang, tanpa teman, dan tanpa tujuan selain mengejar Yeti khayalan.

Di suatu kesempatan dalam kehidupannya, Onoda mengatakan bahwa dia tidak menyesali satu hal pun. Dia mengklaim bahwa dia bangga akan pilihannya dan waktu yang dihabiskan di Lubang. Dia menyatakan bahwa merupakan sebuah kehormatan untuk membaktikan hidupnya dalam porsi yang cukup besar demi sebuah kekaisaran yang tidak eksis. Suzuki, jika saja ia berhasil bertahan hidup, sepertinya akan mengtakan hal yang serupa; bahwa dia melakukan sama persis dengan apa yang dicita-citakannya, bahwa ia sama sekali tidak menyesal.

Kedua manusia ini telah memilih penderitaan mereka masing-masing. Hiroo Onoda memilih untuk menderita demi kesetiaannya terhadap kekaisaran yang sudah musnah. Suzuki memilih untuk menderita demi sebuah petualangan, meski penuh risiko. Bagi kedua pria ini, penderitaan mereka *bermakna* sesuatu; itu memenuhi sebuah alasan besar di baliknya. Dan karena memiliki arti, mereka mampu menanggung derita itu, atau bahkan menikmatinya.

Jika penderitaan tidak bisa ditolak, jika permasalahan dalam kehidupan kita tidak dapat dihindari, pertanyaan yang harus kita ajukan bukan "Bagaimana saya menghentikan penderitaan?" tapi "*Mengapa* saya menderita—demi tujuan apa?"

Hiroo Onoda kembali ke Jepang pada 1974 dan menjadi semacam selebriti di kampung halamannya. Dia mondar-mandir di berbagai acara *talk show* dan stasiun radio; para politisi berebut menjabat tangannya; dia meluncurkan sebuah buku dan bahkan ditawari uang dalam jumlah yang cukup besar oleh pemerintah.

Namun apa yang ditemuinya saat kembali ke Jepang membuatnya bergidik: sebuah budaya konsumtif, kapitalis, dan dangkal yang telah kehilangan semua tradisi kehormatan dan pengorbanan, yang telah membesarkan generasinya.

Onoda berusaha memanfaatkan posisinya yang mendadak terkenal untuk menegakkan nilai-nilai tradisional Jepang, namun dia ibarat suara sumbang bagi masyarakat modern ini. Dia lebih dipandang sebagai sebuah objek pameran ketimbang seorang budayawan yang mumpuni—seorang pria Jepang yang baru saja keluar dari sebuah kapsul waktu yang membuat semua orang tercengang, seperti sebuah pusaka di dalam museum.

Dan yang menjadi ironi di atas semua ironi adalah, kini Onoda menjadi jauh lebih tertekan ketimbang saat masih berada di hutan selama bertahun-tahun. Setidaknya, selama di hutan hidupnya dibaktikan untuk sesuatu; bermakna sesuatu. Itu membuatnya mampu menanggung penderitaan, bahkan semacam menginginkannya. Namun sekembalinya ke Jepang, yang dalam pandangannya menjadi sebuah bangsa yang kosong, yang dipenuhi dengan kaum *hippies* dan wanita berpakaian longgar seperti bangsa Barat, dia disuguhi kebenaran yang tidak dapat dielakkan: bahwa perjuangannya sama sekali sia-sia. Jepang yang telah ia hidupi dan ia perjuangkan selama itu, tidak lagi ada. Dan beban dari kenyataan ini telah menembus tubuh yang tidak pernah tersentuh peluru satu pun itu. Karena penderitaannya tidak berarti apa pun, tiba-tiba semua menjadi nyata dan terungkap: 30 tahun terbuang percuma.

Dan demikianlah, pada 1980, Onoda berkemas dan pindah ke Brazil, tempat terakhir sebelum berpulang.

Bawang Kesadaran Diri

Kesadaran diri ibarat sesiung bawang. Punya banyak lapisan, dan semakin cepat Anda kupas lapisan demi lapisan, Anda akan semakin cepat mulai menangis tanpa disangka-sangka.

Katakanlah lapisan pertama bawang kesadaran diri adalah pemahaman yang sederhana terhadap emosi seseorang. "Seperti inilah jika saya senang." "Ini membuat saya sedih." "Ini memberi saya harapan."

Sayangnya, ada banyak orang yang payah bahkan di tingkat kesadaran diri yang sangat dasar ini. Saya tahu karena saya adalah

salah satu di antara mereka. Saya dan istri saya terkadang saling menimpali seperti ini:

DIA. Kamu kenapa?

SAYA. *Nggak* ada yang salah. *Nggak* ada apa-apa.

DIA. *Nggak*, pasti ada sesuatu yang salah. Utarakan saja.

SAYA. Aku baik-baik saja. Sungguh.

DIA. Yakin? Kelihatannya kamu marah.

SAYA, *sambil tertawa kaku.* Oh ya? Enggak kok, aku baik-baik saja, serius.

[*Tiga puluh menit kemudian . . .*]

SAYA. . . . Dan itulah alasannya mengapa aku sangat kesal! Dia bertingkah seakan-akan aku tidak pernah ada.

Kita semua memiliki titik-titik kekurangpekaan emosional. Titik-titik itu muncul karena berpautan dengan emosi-emosi yang dianggap tidak pantas untuk dibiarkan berkembang. Perlu latihan dan usaha bertahun-tahun untuk bisa mahir mengenali apa saja kekurangpekaan emosional yang ada dalam diri kita dan kemudian mengekspresikan emosi-emosi yang terpengaruh itu secara tepat. Tindakan ini sangat penting, dan layak dicoba.

Lapisan kedua dari bawang kesadaran diri adalah kemampuan untuk bertanya *mengapa* kita merasakan emosi tertentu.

Pertanyaan *mengapa* ini sulit dan kadang perlu berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun untuk pada akhirnya bisa mendapat-

kan jawaban secara konsisten dan akurat. Sebagian besar orang perlu menemui sejumlah ahli terapi hanya untuk mendengar pertanyaan-pertanyaan ini dilontarkan pertama kalinya. Pertanyaan itu penting karena memberi pencerahan akan apa yang kita anggap sebuah kesuksesan atau kegagalan. Mengapa Anda merasa marah? Apakah karena Anda gagal mencapai suatu sasaran? Mengapa Anda merasa lesu dan tidak bersemangat? Apakah karena Anda merasa tidak cukup andal?

Lapisan pertanyaan ini membantu kita mengerti akar masalah dari emosi yang menguasai diri kita. Begitu kita memahami akar masalah tersebut, idealnya, kita bisa melakukan sesuatu untuk mengubahnya.

Namun masih ada, bahkan lebih dalam, lapisan bawang kesadaran diri lainnya. Dan sialnya ini yang membuat kita berderai air mata. Lapisan ketiga itu adalah: *Mengapa* saya menganggap ini sebagai kesuksesan atau kegagalan? Bagaimana saya mengukur diri saya? Dengan standar apa saya menilai diri saya dan setiap orang di sekitar kita?

Tingkat ini, yang memerlukan pertanyaan dan usaha yang terus menerus, luar biasa sulit diraih. Tetapi inilah hal yang paling penting, karena nilai-nilai yang kita pegang menentukan hakikat permasalahan kita, dan hakikat dari permasalahan kita menentukan kualitas hidup kita.

Nilai mendasari segala hal yang berhubungan dengan diri kita dan apa yang kita lakukan. Jika nilai-nilai yang kita anut tidak bermanfaat, jika apa yang kita anggap sebagai sebuah kesuksesan/kegagalan dipilih dengan gegabah, apa pun yang dibangun berdasarkan nilai-nilai tersebut—pikiran, emosi, perasaan se-

hari-hari—semuanya akan rusak. Setiap hal yang ada dalam benak dan perasaan kita mengenai suatu keadaan pada akhirnya kembali pada seberapa bernilainya hal tersebut dalam pemahaman kita masing-masing.

Sebagian besar orang kelimpungan menjawab pertanyaan *mengapa* ini secara akurat, dan ini menghalangi mereka untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam atas nilai-nilai yang mereka anut sendiri. Tentu, mereka mungkin *mengatakan* kalau mereka menghargai kejujuran dan persahabatan sejati, namun kemudian mereka *menikung* dan menusuk Anda dari belakang demi membuat diri mereka sendiri merasa lebih baik. Orang-orang mungkin mempersepsikan diri mereka kesepian. Namun ketika mereka bertanya kepada diri sendiri *mengapa* mereka merasa kesepian, mereka cenderung menyalahkan orang lain—semua orang kejam, tidak ada seorang pun yang cukup cakap atau pandai untuk memahami mereka—dan karena itu mereka lebih baik menghindari masalah mereka jauh-jauh ketimbang mencari jalan keluarnya.

Bagi beberapa orang, itu dianggap sebagai kesadaran diri (*self-awareness*). Padahal, andai mereka mampu menyelam lebih dalam lagi serta mencermati nilai-nilai yang ada di dasarnya, mereka akan menyadari bahwa analisis yang mereka lakukan itu didasarkan oleh hasrat untuk menghindari tanggung jawab atas masalah mereka sendiri, ketimbang secara akurat mengenali masalah tersebut. Mereka akan menyadari bahwa pilihan mereka hanya sekadar untuk mendapatkan sensasi kelegaan sesaat, bukannya melahirkan kebahagiaan yang sejati.

Sebagian besar motivator juga mengabaikan lapisan kesadaran diri yang lebih dalam ini. Mereka menjadikan orang-orang mis-

kin sebagai klien mereka, karena orang-orang itu ingin menjadi kaya, lalu memberi mereka segala jenis saran tentang bagaimana mendapatkan penghasilan yang lebih besar, dan mengabaikan pertanyaan dasar yang sangat bernilai: *Mengapa* mereka menempatkan kebutuhan untuk menjadi kaya di urutan pertama? Bagaimana mereka mengukur kesuksesan/kegagalan mereka sendiri? Bukankah sebenarnya ada nilai-nilai tertentu yang sangat mungkin menjadi akar masalah dari ketidakbahagiaan mereka, dan bukannya fakta bahwa mereka belum mengendarai Bentley?

Banyak petuah di luar sana yang menggunakan pendekatan yang dangkal, yaitu hanya membuat orang-orang merasa baik dalam jangka pendek, sementara masalah jangka panjang yang sesungguhnya tidak pernah terselesaikan. Persepsi dan perasaan orang mungkin berubah, namun nilai pokok dan ukuran dari nilai tersebut, tetap sama. Ini belum bisa disebut sebuah kemajuan yang sesungguhnya. Ini hanya cara lain untuk merasa seolah-olah gembira.

Bertanya kepada diri sendiri secara jujur itu sulit. Anda harus mengajukan kepada diri Anda sendiri, pertanyaan yang tidak nyaman untuk dijawab. Kenyataannya, sesuai pengalaman saya, semakin tidak nyaman sebuah jawaban, semakin itu mendekati kenyataan yang sebenarnya.

Luangkan waktu dan pikirkan sesuatu yang sungguh membuat Anda muak. Sekarang tanya diri Anda *mengapa* hal itu mengganggu Anda. Kemungkinan Anda akan memberikan jawaban berupa: suatu pengalaman kegagalan atau semacamnya. Kemudian, amati pengalaman kegagalan tersebut, dan bertanyalah kepada diri Anda *mengapa* jawaban itu kelihatan "benar". Bagaimana jika kegagalan tersebut bukanlah sungguh-sungguh sebuah kegagalan?

Bagaimana jika selama ini ada yang salah terhadap persepsi Anda atas suatu kegagalan?

Berikut ini adalah sebuah contoh dari pengalaman saya sendiri:

"Jengkel rasanya waktu abang saya tidak membalas sms atau *email*."

Mengapa?

"Karena rasanya, dia *tidak* peduli dengan saya."

Mengapa saya harus setuju dengan alasan itu?

"Karena jika dia ingin membangun suatu relasi, dia tidak akan keberatan meluangkan waktu 10 detik saja sehari untuk menghubungi saya."

Mengapa kurang terjalinnya relasi antara kalian berdua terasa seperti sebuah kegagalan?

"Karena kami bersaudara; seharusnya kami punya hubungan yang baik!"

Ada dua hal yang patut dicermati di sini: nilai yang saya pegang erat, dan pengukur untuk menilai kemajuan saya mencapai nilai tersebut. Nilai yang saya anut: sesama saudara seharusnya mempunyai hubungan yang baik satu sama lain. Ukuran saya: dihubungi lewat telepon atau *email*—beginilah saya mengukur kesuksesan saya sebagai seorang saudara. Dengan memegang ukuran ini, saya merasa diri saya gagal, yang ada kalanya menghancurkan Sabtu pagi saya.

Kita bahkan dapat menggali lebih dalam lagi, dengan mengulangi prosesnya:

Mengapa saudara harus memiliki hubungan yang baik?

"Karena mereka keluarga, dan keluarga harus erat!"

Mengapa saya harus setuju?

"Karena Anda harus mendahulukan keluarga Anda sebelum orang lain!"

Mengapa pendapat tersebut benar?

"Karena memiliki hubungan yang dekat dengan keluarga adalah sesuatu yang 'normal' dan 'sehat,' dan saya tidak memilikinya."

Dengan penguraian seperti di atas, saya menyatakan dengan gamblang nilai yang mendasar dalam hidup saya—memiliki hubungan yang baik dengan abang saya—namun saya masih perlu berusaha keras mengubah ukuran yang saya gunakan. Saya telah mengganti labelnya menjadi "kedekatan," namun itu tidak benar-benar mengubah apa pun: saya masih menilai persaudaraan saya berdasarkan seberapa sering melakukan kontak—dan membandingkan diri saya, menggunakan ukuran tersebut, dengan orang lain yang saya kenal. Orang lain (tampaknya) memiliki sebuah hubungan yang hangat dengan anggota keluarga mereka, namun saya tidak. Jadi jelas kalau ada sesuatu yang salah dengan saya.

Tetapi bagaimana jika saya memilih ukuran yang buruk untuk diri dan hidup saya? Adakah nilai yang luput dari perhatian saya? *Well*, barangkali saya tidak perlu *dekat* dengan saudara saya, untuk bisa memiliki hubungan yang baik, yang saya anggap sebagai *nilai* itu. Barangkali yang dibutuhkan hanyalah sikap saling menghargai (dan itulah yang selama ini terjadi). Atau mungkin saling percaya (dan itu juga ada). Mungkin ukuran-ukuran *ini* dapat menjadi alat penilaian persaudaraan yang lebih baik ketimbang berapa banyak sms yang saling kami kirim.

Ini jelas masuk akal; terasa benar, setidaknya untuk saya. Tapi rasanya masih perih mengetahui kenyataan kalau saya dan saudara saya tidak dekat. Dan tidak ada cara yang positif untuk menutup-nutupinya. Dengan menerima hal ini, tetap tidak ada trik khusus yang membuat Anda seolah tampak ideal. Memang kadang saudara—bahkan saudara yang saling menyayangi—tidak memiliki hubungan yang dekat, dan itu tidak masalah. Sulit untuk menerima hal ini, pada awalnya, tapi itu tidak apa-apa. Situasi objektif yang menimpa Anda saat ini tidak sepenting cara pandang Anda terhadap situasi tersebut, bagaimana Anda memilih cara untuk mengukur situasi tersebut, dan menilainya. Masalah mungkin tidak dapat dielakkan, namun *makna* dari setiap masalah bisa dikelola. Kita harus mengendalikan makna di balik permasalahan kita seturut persepsi yang telah kita pilih, seturut standar yang telah kita tentukan untuk mengukurnya.

Problem Bintang Rock

Pada 1983, seorang gitaris muda bertalenta dikeluarkan dari bandnya dengan cara yang paling buruk yang pernah ada. Band tersebut baru saja menandatangani sebuah kesepakatan rekaman, dan mereka akan merekam album pertama mereka. Tetapi beberapa hari sebelum rekaman dimulai, band menyuruh sang gitaris untuk ke-

luar—tanpa peringatan, tanpa pembicaraan, tanpa ledakan yang dramatis; mereka benar-benar membangunkannya di suatu hari dan memberinya tiket bis untuk pulang.

Saat duduk dalam bis yang membawanya kembali ke Los Angeles dari New York, si gitaris terus bertanya kepada dirinya sendiri: Bagaimana ini bisa terjadi? Kesalahan apa yang saya lakukan? Apa yang akan saya lakukan sekarang? Kontrak rekaman tidak jatuh dari langit begitu saja, khususnya untuk band metal baru. Apakah dia telah kehilangan satu-satunya kesempatan?

Namun pada waktu bis sampai di LA, gitaris ini tidak lagi mengasihani dirinya sendiri dan telah berikrar untuk membuat band baru. Dia memutuskan bahwa band barunya nanti akan sangat sukses sehingga band lamanya akan menyesali keputusan mereka selamanya. Dia akan menjadi begitu terkenal sehingga mereka (band lama) akan merasa bersalah selama beberapa dekade melihatnya di TV, mendengarnya di radio, melihat posternya di jalan-jalan dan fotonya di beberapa majalah. Mereka akan membalik burger di suatu tempat, naik mobil van dari sebuah panggung di klub murahan, menjadi gemuk dan mabuk-mabukan dengan istri-istri mereka yang buruk rupa, dan dia akan tampil di hadapan kerumuman penonton stadion yang disiarkan langsung di televisi. Dia akan mandi dengan air mata orang-orang yang mengkhianatinya, dan setiap tetes air mata itu akan dihapus dengan lembaran seratus dolar yang bersih, baru dicetak.

Demikianlah sang gitaris bekerja keras seakan dirasuki setan musik. Dia menghabiskan waktu berbulan-bulan untuk merekrut musisi terbaik yang bisa ia temukan—pemusik yang jauh lebih baik daripada rekan-rekan bandnya terdahulu. Dia menulis puluhan lagu dan berlatih dengan tekun. Dia memanfaatkan kemarahan menjadi

bahan bakar ambisinya; balas dendam menjadi permenungannya. Setelah beberapa tahun, band barunya berhasil menandatangani sebuah kesepakatan rekaman mereka sendiri, dan setahun setelah itu, rekaman pertama mereka diluncurkan ke pasaran.

Nama gitaris itu adalah Dave Mustaine, dan band baru yang dibentuknya itu adalah band *heavy-metal* yang legendaris, Megadeth. Megadeth tercatat berhasil menjual lebih dari 25 juta album dan menggelar banyak tur dunia. Sekarang ini, Mustaine dianggap sebagai salah satu musisi yang paling brilian dan berpengaruh dalam sejarah musik *heavy-metal.*

Sungguh malang, band yang mendepak bokongnya adalah Metallica, yang telah menjual lebih dari 180 juta album di seluruh dunia. Metallica adalah salah satu band rok terbesar sepanjang masa.

Dan karena kenyataan ini, dalam sebuah wawancara pribadi yang cukup jarang di 2003, Mustaine yang berlinang air mata mengakui kalau dia *masih* saja menganggap dirinya sebagai sebuah kegagalan. Di luar semua pencapaiannya yang mengagumkan, dalam benaknya akan selalu terngiang kalau dia adalah orang yang ditendang keluar dari Metallica.

Kita adalah kera. Kita menyangka kita semua sontak menjadi luar biasa setelah menggunakan oven pemanggang dan memakai sepatu produk dari perancang tertentu, padahal kita hanya sekelompok kera yang dibungkus ornamen yang mahal. Dan karena kita adalah kera, secara naluriah kita mengukur diri kita sendiri dengan berpatokan pada orang lain, dan untuk mencari status. Pertanyaannya bukan *apakah* kita mengevaluasi diri kita berdasarkan pencapaian orang lain; namun, pertanyaannya adalah *dengan standar apa* kita mengukur diri kita sendiri?

Dave Mustaine, entah sadar atau tidak, telah mengukur dirinya entah lebih sukses dan populer dibandingkan Metallica atau tidak. Pengalaman dikeluarkan dari mantan bandnya sangat menyakitkan sehingga dia menggunakan "sukses seperti Metallica" sebagai alat untuk mengukur dirinya dan karier musiknya.

Meskipun telah memanfaatkan suatu peristiwa buruk menjadi sesuatu yang positif, seperti yang dilakukan Mustaine dengan Megadeth, pilihannya menggunakan kesuksesan Metallica sebagai alat pengukur hidupnya justru terus menyakiti dirinya puluhan tahun berikutnya. Meskipun mendapatkan uang dan penggemar serta pujian, dia masih menganggap dirinya sebagai suatu kegagalan.

Sekarang, Anda dan saya bisa saja melihat situasi yang dihadapi Dave Mustaine dan tertawa. Inilah pria yang memiliki jutaan dolar, ratusan ribu penggemar yang memujinya, karier yang sesuai dengan keinginannya, dan *masih saja* matanya sembab menyaksikan teman-teman rock *lawasnya* 20 tahun lalu jauh lebih terkenal daripada dirinya.

Itu karena Anda dan saya memiliki nilai yang berbeda dari Mustaine, dan kita mengukur diri kita dengan ukuran yang berbeda. Ukuran kita mungkin lebih seperti "Saya tidak mau bekerja untuk orang yang saya benci," atau "Saya ingin mendapatkan uang yang cukup agar bisa menyekolahkan anak saya di tempat yang bagus," atau "Saya sudah cukup senang tidak bangun tidur di saluran pembuangan air." Dan jika menerapkan ukuran-ukuran tersebut, tentu Mustaine adalah orang yang sukses, tidak dapat dibayangkan, luar biasa besar. Sebaliknya jika menggunakan ukuran Mustaine, "Menjadi lebih populer dan sukses daripada Metallica," dia adalah sebuah kegagalan.

Nilai yang kita pegang menentukan ukuran yang kita gunakan untuk menilai diri kita sendiri dan orang lain. Nilai yang dipegang Onoda tentang kesetiaan kepada kekaisaran Jepanglah yang menahannya berada di Lubang selama hampir 30 tahun. Tapi nilai yang sama juga membuatnya merasa pedih ketika pulang ke Jepang. Ukuran Mustaine yaitu menjadi lebih baik daripada Mettalica sepertinya membantu karier musiknya sukses luar biasa pesat. Namun ukuran yang sama juga menyiksanya di balik keberhasilannya.

Jika Anda ingin mengubah cara Anda memandang permasalahan Anda, Anda harus mengubah nilai yang Anda pegang dan/atau bagaimana Anda mengukur kegagalan/kesuksesan.

Sebagai contoh, mari kita perhatikan seorang musisi lain yang dikeluarkan dari band. Aneh, karena kisahnya seperti menggemakan Dave Mustaine, meskipun ini terjadi 2 dekade sebelumnya.

Pada 1962, ketika itu ada desas-desus tentang sebuah band asal Liverpool, Inggris, yang sedang meroket. Band ini punya potongan rambut yang lucu dan punya nama yang lebih lucu lagi, namun musik mereka tidak dapat dimungkiri sangat bagus, dan pada akhirnya menarik minat industri musik.

Ada John, vokalis utama dan penulis lagu; Paul, pemain bas romantis berwajah imut; George, gitaris utama yang pemberontak. Dan seorang pemain drum.

Orang yang disebut terakhir ini dinilai memiliki rupa yang paling tampan di antara mereka berempat—gadis-gadis menggilainya, dan wajahnyalah yang pertama kali muncul di majalah. Dia adalah anggota kelompok yang paling profesional juga. Dia tidak memakai obat-obatan. Tidak gonta-ganti pacar. Bahkan ada bebe-

rapa petinggi di industri musik yang berpikir kalau *dia* lebih cocok menjadi wajah dari band itu, bukan John atau Paul.

Namanya Pete Best. Dan di 1962, setelah mendapatkan kontrak rekaman pertama mereka, 3 anggota Beatles lainnya diam-diam bersekongkol dan memaksa manajer mereka, Brian Epstein, untuk memecat Pete. Epstein menentang keputusan itu. Dia menyukai Pete, jadi dia mengabaikan permintaan mereka, berharap 3 orang ini akan berubah pikiran.

Beberapa bulan kemudian, hanya 3 hari sebelum rekaman pertama mereka mulai, Epstein akhirnya memanggil Best ke kantornya. Di sana sang manajer secara tidak resmi memintannya untuk keluar dan mencari band lain. Dia tidak memberi alasan apa pun, penjelasan apa pun, ataupun ungkapan rasa kehilangan—hanya berkata kepadanya bahwa anggota band lain ingin dia keluar dari grup, jadi, ya, sampai jumpa, semoga sukses.

Sebagai penggantinya, band merekrut seorang pria eksentrik bernama Ringo Starr. Ringo lebih tua dan memiliki hidung lucu yang besar. Ringo setuju untuk memiliki potongan rambut yang sama jeleknya seperti John, Paul, dan George, dan bersikeras agar mereka menulis lagu tentang gurita-gurita dan kapal selam. Yang lain berkata, Oh silakan, *bodo amat*, tulis saja, mengapa tidak?

Enam bulan setelah Best dipecat, Beatlemania meledak, membuat John, Paul, George, dan ~~Pete~~ Ringo, bisa dikatakan, menjadi empat wajah yang paling terkenal di seantero planet.

Sementara itu, Best, seperti yang dapat kita pahami, jatuh ke dalam sebuah depresi yang dalam, dan menghabiskan waktunya melakukan apa yang akan diperbuat kebanyakan orang Inggris jika dalam masalah: minum.

Tahun enam puluhan bukan tahun yang bersahabat untuk Pete Best. Di 1965, dia menuntut 2 anggota Beatles atas tuduhan pemfitnahan, dan semua proyek musiknya gagal secara mengenaskan. Di 1968, dia berusaha bunuh diri, hanya mau bicara dengan ibunya. Hidupnya seolah tinggal puing-puing.

Tetapi Best tidak punya kisah "titik balik" layaknya Dave Mustaine. Dia tidak pernah menjadi superstar dunia atau menghasilkan jutaan dollar. Namun, di banyak hal, Best menghabiskan hidupnya dengan cara yang lebih baik daripada Mustaine. Dalam sebuah wawancara pada 1994, Best mengatakan, "Saya lebih bahagia sekarang, dibanding jika saya masih bertahan di Beatles."

Sinting!

Best menjelaskan kalau situasi pemecatan dirinya dari Beatles pada akhirnya menuntun dia untuk bertemu dengan istrinya. Dan kemudian pernikahannya membawanya menjadi seorang ayah. Nilai-nilainya berubah. Dia mulai mengukur hidupnya secara berbeda. Ketenaran dan nama besar akan sangat menyenangkan, tentu saja—namun dia memutuskan bahwa apa yang telah dimilikinya sekarang jauh lebih berharga: sebuah keluarga yang hangat dan penuh cinta, pernikahan yang stabil, hidup yang sederhana. Dia bahkan masih sempat bermain drum, berkeliling Eropa, dan merekam banyak album hingga 2000-an. Jadi apa yang sebenarnya hilang? Hanya perhatian yang besar dan sanjungan, sedangkan apa yang telah diraihnya jauh lebih berarti untuknya.

Dua kisah di atas menunjukkan suatu nilai dan ukuran yang satu bisa lebih baik daripada yang lain. Yang satu mengarah pada permasalahan ringan yang mungkin rutin tapi mudah diselesaikan. Yang lain menuntun pada masalah berat yang sulit diatasi.

Nilai-Nilai Sampah

Ada sejumlah nilai umum yang menciptakan masalah yang sangat-sangat buruk bagi banyak orang—problem yang nyaris tak mungkin dipecahkan. Jadi mari kita lihat sekilas apa saja itu:

1. *Kenikmatan.* Kenikmatan itu memang menyenangkan, namun ini adalah satu nilai yang menakutkan jika dijadikan prioritas dalam kehidupan Anda. Tanya pecandu narkoba mana pun, bagaimana pencarian akan kenikmatan berbalik arah. Tanya "tukang" selingkuh yang menelantarkan keluarga dan kehilangan anaknya, apakah kenikmatan pada akhirnya membuatnya bahagia. Tanya pria yang tak bisa berhenti makan sampai-sampai nyawanya nyaris melayang, apakah kenikmatan menolongnya keluar dari masalah.

Kenikmatan adalah tuhan palsu. Penelitian menunjukkan kalau orang-orang yang memfokuskan energi mereka pada kenikmatan akan berakhir lebih cemas, lebih tidak stabil secara emosional, dan lebih tertekan. Kenikmatan adalah bentuk kepuasan hidup yang paling dangkal, dan karenanya ini sangat mudah diraih dan sangat mudah hilang.

Meskipun demikian, kenikmatan adalah komoditas yang dipasarkan kepada kita, 24 jam sehari/7 hari seminggu. Ini yang membuat kita terpaku. Ini yang membuat kita seperti mati rasa dan mengalihkan perhatian kita. Namun kenikmatan, meskipun penting dalam kehidupan (dan memang penting), secara esensial, tidaklah mencukupi.

Berbicara mengenai kebahagiaan, kenikmatan bukanlah sebab; melainkan akibat. Jika Anda melakukan hal-hal yang lain dengan benar (nilai dan ukuran lain), kenikmatan akan secara alami muncul sebagai hasilnya.

2. *Kesuksesan material.* Banyak orang mengukur martabat mereka berdasarkan pada seberapa besar penghasilan mereka atau mobil jenis apa yang mereka kendarai atau apakah rumput di halaman mereka lebih hijau dan indah daripada milik tetangga sebelah.

Penelitian menunjukkan bahwa begitu seseorang mampu memenuhi kebutuhan dasar mereka (sandang, pangan, papan, dan seterusnya), korelasi antara kebahagiaan dan kesuksesan duniawi mendekati nol. Jadi jika Anda sedang kelaparan dan hidup di jalanan India, pendapatan US$10.000 setahun akan memberikan pengaruh yang sangat besar untuk Anda. Namun jika Anda adalah bagian dari kelas menengah di sebuah negara berkembang, uang sebesar US$10.000 setahun tidak akan berpengaruh banyak—dalam artian, itu sama saja kerja mati-matian, pulang malam di tambah lembur di akhir pekan, tanpa ada faedah sama sekali.

Masalah lain yang muncul jika penilaian kita terhadap kesuksesan material terlalu berlebihan adalah bahaya untuk meletakkan nilai ini di atas semua nilai lainnya, seperti kejujuran, anti-kekerasan, dan kasih sayang. Ketika orang-orang mengukur diri mereka tidak berdasarkan perilaku melainkan oleh aneka simbol status yang mampu mereka kumpulkan, bukan hanya mereka adalah orang yang dangkal, namun kemungkinan mereka ini orang-orang bangsat.

3. *Selalu Benar.* Otak kita adalah mesin yang tidak efektif. Secara konsisten kita membuat asumsi yang buruk, peluang yang ke-

liru, ingatan yang salah terhadap suatu fakta, bias kognitif, dan keputusan berdasarkan gejolak emosi. Sebagai manusia, kita berbuat salah secara cukup konstan, sehingga jika ukuran kesuksesan hidup kita adalah menjadi benar—maka, jangan heran kalau Anda akan kerepotan merasionalisasi semua kekeliruan yang terjadi pada diri Anda.

Faktanya, orang-orang yang mendasarkan penghargaan diri mereka pada ambisi untuk selalu benar, menghalangi diri mereka sendiri untuk bisa belajar dari kesalahan itu sendiri. Mereka menjadi kurang mampu mengambil satu sudut pandang baru dan berempati terhadap orang lain. Mereka menutup diri mereka sendiri terhadap informasi yang baru dan penting.

Akan jauh lebih membantu jika Anda mengasumsikan diri Anda tidak paham dan tidak tahu banyak. Ini menjaga Anda untuk tidak terikat oleh segala bentuk tahayul atau keyakinan-keyakinan yang tak berdasar, dan membuat Anda tetap berada dalam situasi yang konstan untuk terus belajar dan tumbuh.

4. *Tetap positif.* Kemudian ada beberapa orang yang mengukur hidupnya dari sejauh mana mereka mampu untuk menjadi selalu positif, dalam hampir semua hal. Kehilangan pekerjaan Anda? Bagus! Inilah peluang untuk mengeksplorasi minat Anda. Suami selingkuh dengan saudari Anda? Yah, setidaknya Anda belajar kalau dia berarti dalam hidup Anda. Anak Anda sekarat akibat kanker tenggorokan? Setidaknya Anda tidak perlu membiayai kuliahnya lagi!

Meskipun ada sebuah ungkapan "apa pun yang terjadi, tetaplah optimis," sejatinya, kadang hidup menyebalkan, dan hal paling sehat untuk dilakukan adalah mengakuinya.

Pengingkaran terhadap emosi negatif menuntun kita untuk mengalami emosi negatif yang lebih dalam dan berkepanjang, serta disfungsi emosional. Terus menerus bersikap positif justru merupakan salah satu bentuk pengelakan terhadap masalah, dan bukan cara yang tepat untuk menyelesaikannya—masalah-masalah yang boleh jadi justru menguatkan dan memotivasi Anda, seandainya Anda bisa memilih nilai dan ukuran yang benar.

Ini sederhana, sungguh: aneka kegagalan, orang-orang membuat kita kesal, kecelakaan terjadi. Hal-hal itu membuat kita merasa buruk. Dan itu tidak apa-apa. Emosi negatif adalah satu komponen kesehatan emosional yang harus ada. Menyangkal sisi negatif tersebut, sama dengan *mengekalkan* masalah, bukannya menyelesaikan.

Trik untuk emosi negatif adalah 1) mengekspresikan dalam suatu cara yang dapat diterima dan sehat secara sosial dan 2) mengungkapkan dalam suatu cara yang selaras dengan nilai-nilai Anda. Contoh sederhana: nilai yang saya pegang adalah anti-kekerasan. Karena itu, ketika saya marah terhadap seseorang, saya mengungkapkan kemarahan tersebut, namun saya juga menegaskan untuk tidak memukul wajah seseorang. Ide yang radikal, saya tahu. Namun kemarahan bukanlah masalahnya. Kemarahan itu alami. Kemarahan adalah bagian dari kehidupan. Kemarahan, bisa dikatakan, cukup menyehatkan di banyak situasi. (Ingat, emosi hanya suatu umpan balik.)

Paham *'kan* bedanya, memukul seseorang tepat di muka-lah yang jadi masalah. Bukan kemarahan itu sendiri. Ke-

marahan hanyalah pembawa pesan dari pukulan saya yang melayang ke wajah Anda. Jangan salahkan pembawa pesan-nya. Salahkan pukulan saya (atau wajah Anda).

Saat kita memaksa diri kita untuk tetap positif sepanjang waktu, kita mengingkari kalau keberadaan masalah itu. Dan ketika kita menyangkal masalah kita, kita menihilkan kesempatan yang kita miliki untuk menyelesaikan masalah dan menjadi bahagia. Permasalahan membuat hidup kita lebih bermakna dan penting. Karena itu menghindari masalah justru menuntun kita kepada suatu kondisi yang hampa makna (bahkan meskipun di satu sisi menyenangkan).

Secara jangka panjang, menuntaskan maraton membuat kita lebih bahagia ketimbang menyantap kue coklat. Membesarkan anak membuat kita lebih bahagia daripada memenangkan *video game*. Memulai suatu bisnis kecil dengan teman-teman dan perjuangan untuk mencapai kesuksesan membuat kita lebih bahagia daripada membeli sebuah komputer baru. Kegiatan-kegiatan tersebut membuat stres, sulit, dan seringkali tidak menyenangkan. Itu juga menuntut kita untuk mampu bertahan, mengatasi masalah demi masalah. Namun akan ada momen yang paling bermakna dan menggembirakan yang kita rasakan. Itu merupakan campuran rasa sakit, jerih payah, bahkan kemarahan dan putus asa—namun begitu itu semua terlewati, saat menengok ke belakang kita akan bercerita ke anak cucu kita dengan penuh haru.

Seperti yang pernah disampaikan Freud, "Suatu hari, ketika kita mengingat masa lalu, tahun-tahun yang penuh jerih payah akan berubah menjadi yang tahun-tahun yang paling indah."

Inilah mengapa nilai-nilai ini—kenikmatan, kesuksesan material, selalu benar, tetap positif—merupakan idealisme yang buruk bagi kehidupan seseorang, karena sebagian momen-momen besar manusia *tidak* menyenangkan, *tidak* sukses, *tidak* dikenal, dan *tidak* positif.

Intinya, pastikan Anda telah mencengkeram beberapa nilai dan ukuran yang baik terlebih dahulu, maka secara alami kenikmatan dan kesuksesan akan muncul sebagai hasilnya. Hal-hal itu merupakan efek samping dari nilai-nilai yang baik. Secara substansial, hal-hal tersebut hanyalah kenikmatan yang hampa.

Menentukan Nilai yang Baik dan Buruk

Nilai-nilai yang baik: 1) berdasarkan pada kenyataan, 2) membangun secara sosial, dan 3) segera dan dapat dikendalikan.

Nilai-nilai yang buruk: 1) tahayul, 2) merusak secara sosial, dan 3) tidak segera dan tidak dapat dikendalikan.

Kejujuran merupakan suatu nilai yang baik karena ini adalah sesuatu yang dapat sepenuhnya Anda kendalikan, ini mencerminkan kenyataan, dan ini memberikan manfaat bagi orang lain (bahkan jika ini kadang tidak menyenangkan). Popularitas, di sisi lain, merupakan nilai yang buruk. Jika itu menjadi nilai Anda, dan jika ukuran Anda adalah menjadi cowok/cewek yang paling populer di pesta dansa, banyak dari apa yang terjadi akan berada di luar kendali Anda: Anda tidak tahu siapa saja yang ada di sana, dan kemungkinan Anda tidak akan mengenal setengah dari antara mereka. Kedua, nilai/ukuran tidak berdasar pada kenyataan: Anda mungkin *merasa* terkenal atau tidak terkenal, namun di saat yang bersamaan, pada kenyataannya, Anda benar-benar tidak punya petunjuk apapun tentang apa yang dipikirkan orang lain terhadap Anda.

(Catatan: orang yang takut terhadap apa yang dipikirkan orang lain tentang diri mereka sesungguhnya ketakutan jika semua hal buruk yang mereka pikirkan tentang diri mereka berbalik ke arah mereka.)

Beberapa contoh nilai yang baik, sehat: kejujuran, inovasi, peka, membela diri sendiri, membela orang lain, penghargaan diri, rasa ingin tahu, amal, kerendahan hati, kreativitas.

Beberapa contoh nilai yang buruk, tidak sehat: dominasi melalui manipulasi atau kekerasan, gonta-ganti pasangan, senantiasa merasa senang, selalu menjadi pusat perhatian, tidak mau kesepian, disenangi semua orang, menjadi kaya demi menjadi kaya, mengorbankan hewan-hewan kecil untuk dewa-dewa pagan.

Anda akan mencermati bahwa nilai yang baik, sehat didapatkan secara internal. Sesuatu seperti kreativitas atau kerendahan hati dapat dialami saat ini juga. Anda hanya harus mengarahkan benak Anda dengan suatu cara agar dapat mengalaminya. Nilai-nilai ini bersifat segera dan dapat dikendalikan serta menghubungkan Anda dengan dunia melebihi yang bisa Anda bayangkan.

Nilai-nilai buruk biasanya bersandar pada peristiwa eksternal—terbang dengan jet pribadi, selalu dinilai benar, memiliki sebuah unit rumah di Bahama, makan *cannoli* sambil digerayangi 3 penari bugil. Nilai buruk, meskipun kadang memberikan kesenangan atau kenikmatan, berada di luar kendali Anda dan sering memakai alat yang secara sosial merusak atau bersifat takhayul untuk bisa mencapainya.

Nilai adalah tentang membuat prioritas. *Setiap orang* ingin *cannoli* yang lezat atau rumah di Bahama. Pertanyaannya adalah tentang prioritas Anda. Nilai apa yang Anda prioritaskan di atas nilai lainnya, dan yang karenanya memengaruhi pengambilan keputusan Anda lebih dari nilai lainnya?

Nilai tertinggi dari seorang Hiroo Onoda adalah menyelesaikan kesetiaan dan pelayanan kepada kekaisaran Jepang. Nilai ini, andaikata Anda tidak dapat menangkapnya saat membaca kisahnya, lebih busuk daripada segulung *sushi* basi. Ini sungguh menciptakan masalah yang sangat besar bagi Hiroo—seperti, dia terjebak di sebuah pulau terpencil di mana dia makan serangga dan cacing selama 30 tahun. Oh, dan dia juga terpaksa membunuh penduduk tidak bersalah. Jadi meskipun faktanya Hiroo melihat dirinya sebagai seorang yang sukses, dan meskipun dia pada kenyataannya menghidupi ukurannya, saya rasa kita semua akan sepakat kalau hidupnya luar biasa kacau—tidak seorang pun dari kita mau bertukar tempat dengannya, demikian pula ketika diminta untuk mengomentari tindakannya.

Dave Mustaine berhasil mencapai ketenaran dan nama besar namun dia masih merasa sebagai sebuah kegagalan. Ini terjadi karena dia mengadopsi nilai yang buruk berdasarkan beberapa perbandingan yang tidak masuk akal terhadap kesuksesan orang lain. Nilai ini memberinya masalah-masalah buruk seperti, "Saya harus bisa menjual 150 juta kopi lagi; *maka* semuanya akan sempurna," dan "Tur berikutnya harus di stadion"—masalah-masalah yang dalam benaknya harus dipecahkan agar bisa bahagia. Tidak heran, dia sama sekali tidak bahagia.

Sebaliknya dengan Pete Best. Meskipun depresi dan kelimpungan setelah didepak dari Beatles, semakin beranjak dewasa, dia belajar untuk membuat ulang prioritas atas nilai-nilai yang dianutnya. Karena ini, Best tumbuh menjadi pria yang sehat dan bahagia, dengan kehidupan yang sederhana, dan keluarga yang luar biasa—suatu hal yang, ironisnya, berusaha diraih atau dipertahankan 4 anggota Beatles dekade demi dekade lamanya.

Ketika kita menganut nilai yang buruk—yaitu, standar buruk yang kita terapkan bagi diri sendiri dan orang lain—pada intinya kita sedang mencurahkan perhatian pada hal-hal yang tidak penting, perkara-perkara yang dalam kenyataannya membuat hidup kita lebih buruk. Tetapi jika kita memilih nilai yang lebih baik, kita mampu mengarahkan kepedulian kita terhadap hal-hal yang lebih baik—kepada hal-hal yang berarti, hal-hal yang meningkatkan kesejahteraan secara lahir batin dan memunculkan kebahagiaan, kenikmatan, dan kesuksesan sebagai efek sampingnya.

Singkat kata, inilah yang dimaksud dengan "*self-improvement*" yang sesungguhnya: memprioritaskan nilai-nilai yang lebih baik, memilih hal-hal yang lebih baik untuk dipedulikan. Karena ketika Anda peduli pada hal-hal yang lebih baik, Anda akan mendapat masalah yang lebih baik. Dan ketika Anda mendapat masalah yang lebih baik, Anda menjalani kehidupan yang lebih baik pula.

Beberapa bab ke belakang akan khusus mengulas 5 nilai rasional yang saya yakini sebagai nilai yang paling bermanfaat untuk diterapkan. Kelimanya mengikuti "hukum kebalikan" yang telah kita bicarakan sebelumnya, yang berkesan "negatif". Semua itu menuntut kita untuk *berkonfrontasi* dengan masalah secara lebih mendalam dan bukan menghindarinya. Lima hukum ini selain tidak biasa juga tidak membuat nyaman. Tetapi, bagi saya, itu semua mengubah kehidupan.

Pertama, yang akan kita lihat di bab selanjutnya, adalah bentuk tanggung jawab yang radikal: bertanggung jawab untuk semua hal yang terjadi dalam kehidupan Anda, entah itu salah siapa. Kedua adalah ketidakpastian: mengakui ketidakpedulian Anda dan pengolahan rasa ragu yang terus terjadi atas keyakinan diri Anda sendiri.

Berikutnya adalah kegagalan: kehendak untuk menemukan kesalahan dan cacat Anda sendiri sehingga itu bisa diperbaiki. Keempat adalah penolakan: kemampuan untuk mengatakan atau mendengar kata "tidak", yang secara jelas menentukan apa yang akan Anda terima atau tolak dalam kehidupan Anda. Nilai terakhir adalah perenungan tentang kematian seseorang; yang satu ini krusial, karena dengan bersikap waspada terhadap kematian, ini mungkin menjadi satu-satunya cara yang dapat dilakukan untuk membuat semua nilai kita tetap berada dalam sudut pandang yang tepat.

Anda Selalu Memilih

Bayangkan seseorang meletakkan ujung pistol di kepala Anda dan menyuruh Anda lari sejauh 26.2 mil dalam waktu kurang dari 5 jam, atau dia akan membunuh Anda dan seluruh keluarga Anda.

Rasanya sungguh keparat.

Sekarang bayangkan Anda membeli sepasang sepatu yang bagus dan perlengkapan lari, berlatih dengan tekun selama berbulan-bulan, lalu menyelesaikan maraton pertama Anda, disambut sorak-sorai seluruh keluarga dan teman terdekat Anda saat mencapai garis finis.

Itu sangat mungkin menjadi salah satu peristiwa paling membanggakan dalam hidup Anda. Jarak yang persis sama 26.2 mil. Pelari yang sama. Rasa sakit yang sama yang menjalar ke kaki yang juga sama. Namun ketika Anda memilih dengan bebas dan siap menghadapinya, itu menjadi batu loncatan yang gemilang dan penting dalam hidup Anda. Tapi ketika Anda dipaksa melawan kehendak Anda, itu menjadi pengalaman yang paling menakutkan, dan menyakitkan dalam hidup Anda.

Seringkali satu-satunya perbedaan apakah suatu masalah terasa menyakitkan atau menguatkan adalah *pilihan* yang kita buat, dan bahwa kita memiliki tanggung jawab terhadapnya.

Jika Anda merasa sedih dengan situasi Anda saat ini, kemungkinannya adalah karena Anda merasa ada sebagian hal yang berada di luar kendali Anda—bahwa ada masalah yang tak kuasa Anda selesaikan, sebuah masalah yang entah bagaimana mendesak Anda meski itu bukan pilihan Anda.

Saat kita merasa memilih sendiri masalah yang kita hadapi, kita merasa lebih berkuasa. Ketika kita merasa bahwa suatu masalah datang karena dipaksakan, bertentangan dengan kehendak kita, kita merasa menjadi korban dan menjadi sedih.

Pilihan

William James punya masalah. Masalah yang amat buruk.

Meskipun lahir di sebuah keluarga yang kaya dan terpandang, sejak lahir James menderita masalah kesehatan yang mengancam hidupnya: masalah mata yang membuatnya buta temporer ketika masih kanak-kanak; kondisi perut akut yang membuatnya muntah berlebihan dan memaksanya harus menerapkan suatu diet ketat dan super sensitif; masalah dengan pendengarannya; kejang urat punggung parah yang membuatnya tidak dapat duduk atau berdiri tegak selama berhari-hari.

Karena masalah kesehatan ini, James menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah. Dia tidak punya banyak teman, dan juga tidak terlalu istimewa di sekolah. Dia melalui hari-harinya dengan melukis. Itu adalah satu-satunya hal yang disukainya dan itu adalah satu-satunya hal yang menjadi kemahirannya.

Sayangnya, tidak ada yang mengakui bakat melukisnya. Ketika dia tumbuh dewasa, tidak ada yang membeli karyanya. Dan setelah tahun demi tahun berlalu, ayahnya (seorang pebisnis kaya raya) mulai mengolok-olok dirinya karena malas dan kurang berbakat.

Sementara itu, adiknya, Henry James, menapaki karier sebagai novelis terkenal dunia; saudara perempuannya, hidup layak sebagai penulis juga. William menjadi orang aneh di keluarganya, seekor kambing hitam.

Dalam upaya yang penuh keputusasaan untuk menyelamatkan masa depan putranya, sang ayah menggunakan koneksi bisnisnya agar James diterima di Sekolah Kedokteran Harvard. Itu adalah kesempatan terakhir, begitu kata ayahnya. Jika dia mengacaukannya, tidak ada harapan lagi untuknya.

Namun James tidak pernah merasa kerasan atau damai di Harvard. Kedokteran tidak pernah menarik minatnya. Dia menghabiskan seluruh waktunya dengan perasaan seperti seorang penipu dan seseorang yang bukan dirinya. Bagaimanapun juga, jika dia tidak berhasil mengatasi masalahnya sendiri, bagaimana dia bisa berharap punya energi yang cukup untuk menolong orang lain dengan permasalahan mereka sendiri? Setelah suatu hari berkeliling fasilitas psikiatris, James menulis dalam buku hariannya kalau dia merasa lebih menyerupai pasien ketimbang dokter.

Beberapa tahun berlalu dan, tanpa persetujuan ayahnya, James keluar dari sekolah kedokteran. Dan daripada menghadapi murka ayahnya, dia memutuskan untuk lari: mendaftarkan diri ke ekspedisi antropologi ke hutan hujan Amazon.

Di 1860-an, perjalanan antarbenua sulit dan berbahaya. Jika Anda pernah memainkan *Oregon Trail* di komputer saat masih

anak-anak, seperti itulah gambarannya, ada disentri dan sapi-sapi yang tenggelam dan semuanya.

Singkat kata, sampailah James ke Amazon, tempat petualangan yang sesungguhnya dimulai. Secara mengejutkan, dengan kesehatan yang ringkih itu, dia mampu bertahan sepanjang perjalanan. Namun begitu dia mendarat, di hari pertama ekspedisinya, dia langsung terkena cacar air dan hampir mati di rimba

Kemudian kejang urat di punggungnya kumat lagi, rasa sakitnya bahkan membuat James tidak mampu berjalan. Ketika itu badannya kurus kering, kelaparan dan kena cacar air, tidak mampu bergerak karena sakit parah di punggungnya, dan ditinggal sendirian di tengah Amerika Selatan (sisa peserta ekspedisi telah pergi meninggalkanya) tanpa peluang yang jelas untuk pulang—sebuah perjalanan yang makan waktu berbulan-bulan dan sepertinya akan membunuhnya bagaimanapun juga.

Tetapi entah bagaimana pada akhirnya dia mampu kembali ke New England, di mana dia disambut oleh ayahnya yang kecewa berat (kini kekecewaannya semakin bertambah). Kini, anak muda itu tidak lagi muda—hampir 30 tahun, masih belum punya pekerjaan, selalu gagal di setiap usahanya, dengan sakit yang terus-terusan merongrong tubuhnya, dan sepertinya tidak akan pernah membaik. Meskipun kemudahan dan kesempatan telah diberikan dalam hidupnya, semuanya telah berantakan. Satu-satunya hal yang tampak konstan dalam hidupnya adalah penderitaan dan kekecewaan. James jatuh ke dalam depresi berat dan mulai berencana mengakhiri hidupnya.

Tetapi suatu malam, sambil membaca teks tulisan filosof Charles Peirce, James memutuskan untuk melakukan sebuah eks-

perimen kecil. Dalam buku hariannya, dia menulis bahwa dia, dalam setahun, akan berusaha meyakini bahwa dia bertanggung jawab 100 persen atas segala hal yang terjadi dalam hidupnya, apa pun itu. Selama periode tersebut, dia akan melakukan apa pun yang ada dalam kuasanya untuk mengubah keadaannya, *bodo amat* dengan kegagalan macam apa yang akan muncul. Jika tidak ada yang membaik dalam tahun itu, kesimpulannya dia memang tidak punya daya apa pun terhadap situasi di sekitarnya, dan dia akan mengucap selamat tinggal kepada dunia.

Akhir kata? William James menjadi bapak psikologi Amerika. Karyanya telah diterjemahkan ke banyak bahasa, dan dia dihormati sebagai salah satu cendekiawan/filsuf/psikolog paling berpengaruh dari generasinya. Dia mengajar di Harvard dan berkeliling Amerika Serikat dan Eropa untuk memberikan kuliah. Dia menikah dan memiliki 5 anak (salah satunya, Henry, menjadi penulis biografi terkenal, dan memenangkan Pulitzer Prize). James kemudian memberi judul eksperimen kecilnya "lahir kembali," dan bersyukur atas *setiap hal* yang telah dilaluinya dalam hidupnya.

Semua peningkatan dan pertumbuhan pribadi muncul berkat adanya sebuah kesadaran sederhana. Kesadaran itu adalah bahwasanya, kita secara pribadi bertanggung jawab atas segala hal dalam hidup kita, tak peduli seperti apa kondisi di luar diri kita.

Kita tidak bisa selalu mengambil kendali terhadap apa yang terjadi pada kita. Namun kita *selalu* bisa mengendalikan cara kita menafsirkan segala hal yang menimpa kita, dan cara kita merespons.

Entah kita menyadarinya atau tidak, kita selalu bertanggung jawab atas pengalaman diri kita. Mustahil kita tidak bertanggung jawab. Memilih, dengan sadar, untuk *tidak* menafsirkan peristiwa

dalam hidup kita tetaplah sebuah penafsiran terhadap peristiwa kehidupan kita. Memilih untuk *tidak* menanggapi peristiwa dalam hidup kita tetap saja sebuah tanggapan terhadap peristiwa tersebut. Bahkan jika Anda ditabrak mobil badut dan dibuat kesal oleh satu bus penuh anak-anak sekolah, Anda masih *bertanggung jawab* untuk menginterpretasikan makna di balik suatu peristiwa dan untuk memilih respons yang seperti apa.

Suka atau tidak, kita *selalu* berperan aktif dalam apa yang sedang terjadi terhadap dan dalam diri kita. Kita selalu menafsirkan makna dari setiap peristiwa dan kejadian. Kita selalu memilih nilai-nilai yang kita hidupi dan ukuran yang kita gunakan untuk menilai setiap hal yang terjadi pada kita. Sering satu peristiwa yang sama bisa menjadi baik atau buruk, bergantung pada ukuran yang kita pilih.

Intinya adalah, kita *selalu* menjatuhkan pilihan, entah kita sadari atau tidak. Selalu.

Ini kembali pada kenyataan bahwa tidak ada yang namanya tidak peduli. Ini tidak mungkin. Kita semua pasti memedulikan sesuatu. Tidak peduli tentang *apa pun* tetap saja sebuah bentuk kepedulian tentang *sesuatu.*

Pertanyaan yang sesungguhnya adalah, kita memilih untuk memedulikan apa? Nilai apa yang kita pilih sebagai dasar dari tindakan kita? Ukuran apa yang kita pilih untuk kita gunakan sebagai pengukur kehidupan kita? Dan apakah itu pilihan yang *baik*—apakah nilai dan ukurannya baik?

Salah Kaprah Tanggung Jawab/Rasa Salah

Bertahun-tahun lalu, ketika saya lebih muda dan lebih bodoh, saya menulis sebuah *blog*, dan di bagian penutup saya menulis kurang lebih begini, "Dan seperti kata seorang filsuf: 'Kekuatan yang besar menuntut tanggung jawab yang besar.'" Ini terdengar keren dan berwibawa. Saya lupa siapa yang mengatakan hal itu, dan pencarian di mesin Google saya tidak menunjukkan hasil apa pun, jadi saya biarkan saja tertulis demikian. Terasa pas dengan postingan saya.

Sekitar 10 menit kemudian, komentar pertama masuk: "*Kayaknya* 'sang filsuf hebat' yang Anda sebut itu adalah Paman Ben dari film *Spider-Man.*"

Seperti kata filsuf besar lain, "Duh!"

"Kekuatan yang besar menuntut tanggung jawab yang besar." Kata-kata terakhir Paman Ben sebelum seorang pencuri, yang dibiarkan lolos oleh Peter Parker, membunuhnya di trotoar yang dipadati orang tanpa alasan yang bisa diterima. *Dialah* sang filsuf hebat.

Kita masih sering mendengar kutipan tersebut. Kata-kata ini sering keluar—biasanya terdengar ironis, dan muncul setelah menenggak gelas bir ketujuh. Ini adalah salah satu kutipan yang sempurna dan terdengar sangat intelektual, namun pada intinya hanya mengatakan kepada Anda apa yang telah Anda ketahui, bahkan ketika Anda tidak pernah memikirkan hal tersebut sebelumnya.

"Kekuatan yang besar menuntut tanggung jawab yang besar."

Ini benar. Namun ada versi lain yang lebih baik dari kutipan ini, yang sebenarnya dalam, dan yang harus Anda lakukan adalah menukar posisi kata bendanya: "Tanggung jawab yang besar menuntut kekuatan yang besar."

Semakin kita memilih untuk menerima tanggung jawab dalam kehidupan kita, semakin besar kekuatan yang dibutuhkan untuk menjalani kehidupan. Menerima tanggung jawab atas masalah yang kita hadapi menjadi langkah pertama untuk menyelesaikannya.

Saya pernah mengenal seorang pria yang mengaku bahwa alasan di balik tidak ada seorang wanita pun yang mau diajak berkencan adalah karena dia terlalu pendek. Pria ini terpelajar, menarik, dan tampan—yang jelas, tipe yang sangat ideal—namun dia sungguh yakin kalau dia terlalu pendek untuk bisa kencan dengan wanita.

Dan karena *dia* merasa terlalu pendek, dia jarang pergi keluar dan mencoba untuk berkenalan dengan seorang wanita. Dia pernah mencoba beberapa kali, dan perhatiannya justru tertuju pada segelintir perangai dari cewek tersebut, yang menurutnya mengindikasikan bahwa ia tidak cukup menarik di mata si cewek, dan itu sudah membuatnya yakin bahwa cewek tersebut sungguh tidak menyukainya, meskipun sebenarnya si cewek suka. Bisa Anda bayangkan betapa payah kehidupan asmaranya.

Apa yang tidak disadarinya adalah bahwa *dia* telah memilih nilai yang justru menyakiti dirinya sendiri: tinggi badan. Wanita, dalam benaknya, hanya tertarik pada pria yang tinggi. Dia tamat, masa bodoh apa pun yang dilakukannya.

Pilihan atas nilai ini melemahkan. Hal itu memberi pria ini masalah yang pelik: menjadi orang yang tidak cukup tinggi dalam dunia yang diciptakan (dalam pandangannya) hanya untuk orang-orang yang tinggi semampai. Masih ada berbagai nilai yang jauh lebih baik yang bisa digunakan dalam kehidupan percintaannya. "Saya cuma ingin mengencani wanita yang menyukai saya apa adanya" mungkin dapat menjadi awal yang baik—ukuran yang menilai kejujuran dan penerimaan. Namun dia tidak memilih nilai ini. Sepertinya dia bahkan tidak sadar kalau dia *sedang* (atau *bisa*) memilih satu nilai atau lebih. Tanda disadari, dia sesungguhnya bertanggung jawab atas masalahnya.

Alih-alih bertanggung jawab, dia justru mengeluh: "Tapi saya tidak punya pilihan," omelnya kepada bartender. "Saya tidak bisa berbuat apa-apa! Wanita itu berpikiran dangkal dan angkuh dan tidak akan pernah menyukai saya!" Benar, ini merupakan *kesalahan setiap wanita* untuk tidak menyukai pria yang suka mengasihani diri sendiri, yang berpikiran dangkal dengan nilai-nilai yang payah. Jelas sekali.

Banyak orang enggan bertanggung jawab atas permasalahan mereka karena mereka percaya bahwa *mengambil tanggung jawab* terhadap suatu masalah sama dengan menjadi pihak yang *dipersalahkan* atas masalah Anda.

Tanggung jawab dan kesalahan sering tampil bebarengan dalam budaya kita. Tetapi kedua hal itu tidak sama. Jika saya menabrak Anda dengan mobil saya, saya bersalah *dan* bertanggung jawab secara hukum untuk memberikan ganti rugi kepada Anda entah bagaimana caranya. Bahkan jika saya tidak sengaja menabrak Anda, saya masih harus bertanggung jawab. Beginilah *pihak yang bersalah* ditentukan dalam masyarakat kita: jika Anda mengacau, Anda harus memperbaikinya. Dan seharusnya memang seperti itu.

Ada juga masalah di mana kita *tidak bisa* dipersalahkan dan masih bertanggung jawab terhadapnya.

Sebagai contoh, jika Anda bangun di suatu pagi dan menemukan bayi yang masih merah di depan pintu rumah Anda, jelas ini bukan *kesalahan* Anda kalau si bayi ditinggalkan di sana, namun bayi tersebut sekarang menjadi *tanggung jawab* Anda. Anda kemudian memutuskan akan melakukan sesuatu. Dan entah apa pun pilihan Anda nantinya (merawatnya, membuangnya, mengabaikannya, menjadikannya makanan pit bull), itu merupakan masalah

yang terkait dengan pilihan Anda—dan Anda akan bertanggung jawab terhadapnya juga.

Hakim tidak bisa memilih kasus yang dihadapi. Ketika sebuah kasus sampai di pengadilan, hakim yang ditugasi untuk menangani perkara tersebut tidak melakukan kejahatan, bukan saksi kejahatan, dan tidak terkena imbas dari kejahatan itu, namun ia tetap *bertanggung jawab* atas kejahatan tersebut. Sang hakim lantas harus memilih beberapa konsekuensi; dia harus mengidentifikasi ukuran untuk menilai kejahatan tersebut dan memastikan bahwa ukuran yang tersebut sungguh dipakai secara konsisten.

Kita bertanggung jawab atas hal-hal yang bukan merupakan kesalahan kita. Inilah bagian kehidupan.

Berikut ini cara untuk memahami perbedaan ataran 2 konsep tersebut. Kesalahan adalah bentuk lampau (*past tense*). Tanggung jawab adalah bentuk kini (*present tense*). Kesalahan merupakan hasil dari pilihan-pilihan yang telah diambil. Tanggung jawab merupakan hasil dari pilihan yang sedang Anda ambil saat ini, setiap detik, setiap hari. Anda sedang memilih untuk membaca buku ini. Anda sedang memilih untuk menerima atau menolak konsep ini. Jika menurut Anda, ide saya di buku ini payah, maka itu adalah kesalahan *saya*, namun *Anda* bertanggung jawab atas kesimpulan yang Anda ambil tersebut. Bukan kesalahan *Anda* jika saya memilih untuk menulis kalimat ini, namun Anda tetap bertanggung jawab ketika memilih untuk membacanya (atau tidak).

Ada perbedaan antara menyalahkan seseorang atas situasi yang terjadi pada Anda dan bahwa orang tersebut memang sungguh bertanggung jawab atas keadaan yang Anda alami. Tidak ada seorang pun yang bertanggung jawab atas keadaan Anda kecuali diri Anda sendiri. Banyak orang yang mungkin disalahkan atas ketidakbahagiaan Anda, namun tidak seorang pun yang bertanggung jawab atas ketidakbahagiaan Anda selain Anda. Ini karena *Anda* selalu harus memilih bagaimana Anda memandang sekitar Anda, bagaimana Anda bereaksi terhadapnya, bagaimana Anda menilai sesuatu. Anda selalu harus memilih ukuran yang Anda gunakan untuk menilai pengalaman Anda.

Pacar saya yang pertama mencampakkan saya dengan cara yang spektakuler. Dia berselingkuh dengan gurunya. Itu luar biasa. Dan, yang saya maksud dengan "luar biasa", persisnya seperti dipukul sebanyak 253 kali di perut. Lebih apes lagi, ketika saya meminta penjelasan padanya tentang hal ini, dia justru meminta putus, dan langsung "nempel" ke pelukannya. Tiga tahun bersama, hanya berakhir seperti itu.

Saya nelangsa selama beberapa bulan sesudahnya. Sudah saya duga sebelumnya. Tetapi saya juga berpikir bahwa dialah yang bertanggung jawab atas kepedihan saya. Dengan begitu, ini justru tidak membuat saya bisa melangkah ke depan. Itu hanya membuat rasa pedih semakin parah.

Lihat, saya tidak bisa mengendalikan dia. Tidak peduli berapa kali saya memanggil-manggilnya, atau meneriakkan namanya, atau memohon agar dia mau kembali ke pelukan saya, atau membuat kunjungan kejutan ke tempatnya, atau hal-hal mengerikan dan irasional lain yang biasa dilakukan seorang mantan, saya tidak akan pernah bisa mengendalikan emosi atau tidakannya. Pada akhirnya, meskipun dia yang patut *disalahkan* atas apa yang saya rasakan, dia tidak pernah *bertanggung jawab* atas apa yang saya rasakan. Sayalah yang harus bertanggung jawab.

Pada suatu titik, setelah aliran air mata dan alkohol dirasa telah cukup, saya mulai berpikir dan memahami bahwa meskipun

dia telah melakukan sesuatu yang buruk kepada saya dan dia layak disalahkan, sekarang tanggung jawab sayalah untuk membuat diri saya kembali gembira. Dia tidak akan pernah muncul dan memperbaiki segala hal yang terjadi pada saya. Saya harus memperbaikinya sendiri.

Ketika saya melakukan pendekatan itu, beberapa hal mulai terjadi. Pertama, saya memulihkan diri saya. Saya mulai berolahraga dan menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman-teman saya (yang telah saya abaikan). Saya mulai, dengan sukarela, menemui orang-orang baru. Saya melakukan banyak perjalanan studi ke luar negeri dan menjadi relawan. Dan perlahan, saya mulai merasa lebih baik.

Saya masih kesal dengan mantan saya atas apa yang telah dilakukannya. Tetapi setidaknya sekarang saya mengambil tanggung jawab atas emosi saya sendiri. Dan dengan melakukan ini, saya memilih nilai yang lebih baik—nilai yang terarah untuk menjaga diri saya sendiri, belajar untuk merasa lebih baik tentang diri saya sendiri, ketimbang nilai-nilai yang menuntut mantan saya memperbaiki apa yang telah dihancurkannya.

(Omong-omong, seluruh hal tentang "menuntut tanggung jawabnya atas emosi saya" mungkin menjadi alasan utama yang membuatnya meminta putus dengan saya. Saya akan membahas hal ini secara lebih detail di dua bab ke depan.)

Kemudian, sekitar setahun berikutnya, sesuatu yang lucu terjadi. Saat saya menengok kembali hubungan kami, saya mulai menangkap masalah yang tidak pernah saya sadari sebelumnya, masalah bahwa *saya* sering jadi orang yang disalahkan dan seharusnya *saya* dapat melakukan sesuatu untuk memperbaikinya. Saya menyadari bahwa saya sepertinya tidak pernah menjadi kekasih yang hebat,

dan bahwa seseorang tidak begitu saja berselingkuh dengan orang lain kecuali jika mereka tidak bahagia karena beberapa alasan.

Saya tidak lantas mengatakan kalau pemahaman ini membenarkan apa yang dilakukan mantan saya—sama sekali tidak. Namun dengan mengenali kesalahan saya, saya terbantu untuk menyadari bahwa saya bukanlah korban yang sepenuhnya tidak bersalah sebagaimana yang saya yakini selama ini. Bahwasanya, saya juga berperan sehingga hubungan yang kacau itu terus berlangsung selama itu. Lagi pula, orang lain yang menjalin hubungan sepertinya juga memegang nilai serupa. Dan jika saya mengencani seseorang dengan nilai-nilai yang buruk selama itu, lalu apa yang bisa disimpulkan mengenai saya dan nilai-nilai saya? Saya disadarkan, bahwa jika pacar-pacar Anda bersikap egois dan tega melukai Anda, maka sejatinya Anda pun juga demikian, Anda hanya tidak menyadarinya.

Saat menengok ke belakang, saya bisa melihat dan menyadari ada "semacam rambu-rambu" yang diberikan pacar saya yang seharusnya saya pahami, namun saya memilih tidak mengabaikan atau bahkan menghapus rambu-rambu itu ketika saya bersamanya. *Itulah* kesalahan saya. Ketika merefleksikan kembali, saya sadar bahwa saya tidak pernah menjadi *Boyfriend of the Year* baginya. Faktanya, saya sering bersikap dingin dan arogan terhadapnya; di kesempatan lain saya menyia-nyiakan dan membuatnya kecewa dan terluka. *Hal-hal* ini merupakan kesalahan saya juga.

Apakah kesalahan-kesalahan saya membenarkan perselingkuhan pacar saya? Tidak. Namun tetap saja, saya memiliki tanggung jawab untuk tidak pernah membuat kesalahan yang sama lagi, dan tidak pernah menganggap remeh rambu-rambu yang sama lagi, untuk membantu memastikan bahwa saya tidak akan pernah menderita konsekuensi yang sama lagi. Saya mengambil tanggung jawab,

untuk turut berupaya agar hubungan saya dengan wanita lain di masa depan menjadi jauh lebih baik. Dan saya senang mengatakan bahwa saya memilikinya. Tidak ada lagi pacar yang selingkuh dan meninggalkan saya, tidak ada lagi 253 pukulan di perut saya. Saya bertanggung jawab atas permasalahan saya dan berusaha memperbaikinya. Saya bertanggung jawab atas peran saya dalam hubungan yang tidak sehat itu dan berusaha memperbaikinya di hubungan yang berikutnya.

Dan tahukan Anda? Diputus oleh pacar, menjadi salah satu pengalaman yang paling menyakitkan yang pernah saya rasakan, sekaligus menjadi salah satu pengalaman hidup yang paling penting dan berpengaruh. Saya bersyukur karena itu menginspirasi pertumbuhan pribadi saya secara signifikan. Saya belajar lebih banyak hal dari satu masalah itu daripada kombinasi puluhan kesuksesan saya.

Kita semua senang untuk ikut bertanggung jawab atas keberhasilan dan kebahagiaan. Malahan, kita justru lebih sering *berebut* menjadi yang bertanggung jawab atas sebuah keberhasilan dan kebahagiaan. Ingat, bertanggung jawab atas permasalahan kita jauh lebih penting, karena dari sanalah pembelajaran yang sesungguhnya berasal. Menyalahkan orang lain hanya akan melukai diri anda sendiri.

Menanggapi Tragedi

Lalu bagaimana dengan peristiwa yang teramat buruk? Banyak orang tidak kesulitan untuk mengambil tanggung jawab terhadap masalah yang terkait dengan pekerjaan mereka, dan yang terkait dengan kelalaian mereka atas penelantaran anak-anak atau kemalasan akibat terlalu sering menonton TV. Namun ketika ini

menyangkut suatu tragedi yang fatal, mereka menarik rem darurat "tanggung jawab" mereka, dan turun dari "kereta" setelah berhenti. Beberapa peristiwa terasa amat menyakitkan untuk diterima.

Tetapi pikirkan hal ini: kefatalan suatu peristiwa tidak mengubah kebenaran yang mendasarinya. Jika Anda, katakan saja, baru saja dirampok, jelas kesalahan tidak terletak pada Anda. Tidak ada orang yang memilih untuk mengalaminya. Namun, sama halnya dengan bayi yang terbaring di depan pintu rumah Anda, Anda dipaksa untuk mengambil tanggung jawab dalam situasi hidup-mati seperti itu. Apakah Anda melawan? Apakah Anda panik? Apakah Anda terpaku? Apakah Anda menghubungi polisi? Apakah Anda berusaha untuk melupakannya, dan pura-pura itu tidak pernah terjadi? Itu semua adalah pilihan dan tanggapan yang, dalam tanggung jawab Anda, Anda terima atau Anda tolak. Anda tidak memilih untuk dirampok, namun tetap saja Anda bertanggung jawab untuk mengelola dampak emosional dan psikologis (serta hukum) dari pengalaman tersebut.

Pada 2008, Taliban mengambil kendali lembah Swat, sebuah daerah terpencil di sebelah Timur Laut Pakistan. Mereka segera melaksanakan agenda ekstremis mereka. Tidak ada televisi. Tidak ada film. Tidak ada wanita yang berada di luar rumah tanpa didampingi pria. Tidak ada anak perempuan yang pergi ke sekolah.

Memasuki 2009, seorang gadis Pakistan berusia 11 tahun bernama Malala Yousafzai mulai bersuara melawan larangan untuk bersekolah bagi anak perempuan. Dia tetap masuk ke sekolah setempat, dengan mempertaruhkan hidupnya sendiri dan nyawa ayahnya; dia juga mengikuti pertemuan-pertemuan di kota-kota terdekat. Dia menulis secara *online*, "Beraninya Taliban merampas hak saya untuk mendapatkan pendidikan?"

Pada 2012, saat berusia 14 tahun, di suatu hari dia ditembak tepat di wajahnya saat naik bis dari rumah menuju sekolah. Seorang tentara Taliban bertopeng dengan bersenjata laras panjang menaiki bus, dan bertanya, "Mana Malala? Katakan, atau kutembak semua orang di sini." Malala menunjukkan dirinya (sebuah pilihan yang menakjubkan), lalu pria itu menembaknya di kepala di depan semua penumpang lainnya.

Malala koma dan hampir meninggal dunia. Taliban mengancam di depan publik bahwa kalaupun dia selamat, mereka akan membunuhnya dan ayahnya.

Hingga hari ini, Malala masih hidup. Dia masih berbicara dengan lantang melawan kekerasan dan tekanan terhadap para wanita di negara-negara Muslim, dan saat ini dia menjadi seorang penulis buku terlaris. Pada 2014, dia menerima Penghargaan Nobel Perdamaian atas usahanya. Tampak bahwa kejadian ditembak di muka justru membuat suaranya didengar lebih luas, dan membuat dirinya lebih termotivasi daripada sebelumnya. Akan mudah baginya untuk bersembunyi dan berkata, "Saya tidak bisa melakukan apa-apa," atau "Saya tidak punya pilihan." Yang, ironisnya, tetap menjadi pilihannya. Namun dia memilih sebaliknya.

Beberapa tahun lalu, saya menuliskan sejumlah ide dalam bab ini di blog saya, dan ada seorang pria yang memberi komentar. Dia berkata bahwa saya berpikiran dangkal, kemudian menambahkan kalau saya tidak punya pemahaman yang nyata tentang permasalahan kehidupan atau tanggung jawab manusia. Dia bercerita kalau anak laki-lakinya baru saja meninggal akibat kecelakaan mobil. Dia menuduh saya tidak tahu rasa sakit yang sesungguhnya dan mencaci saya karena menyarankannya untuk bertanggung jawab atas rasa sakit yang dirasakannya sepeninggal anaknya.

Laki-laki ini jelas sekali merasakan penderitaan yang sangat besar dibandingkan dengan yang pernah dirasakan sebagian besar orang dalam hidup mereka. Dia tidak pernah memilih agar anaknya meninggal, atau karena kesalahannya anaknya meninggal. Tanggung jawab atas kehilangan itu diberikan kepadanya meskipun, secara jelas dan dapat dipahami, itu tidak diinginkan. Meskipun demikian, dia masih bertanggung jawab atas emosi, keyakinan, dan tindakannya sendiri. Bagaimana dia bereaksi terhadap kematian putranya adalah pilihannya sendiri. Rasa sakit, apa pun bentuknya, tidak bisa kita hindari, namun kita harus memutuskan apa maknanya bagi kita. Bahkan ketika mengklaim bahwa dia *tidak* punya pilihan dalam kejadian itu dan hanya ingin anaknya kembali, itu adalah sebuah pilihan—salah satu pilihan yang diambilnya.

Tentu saja, saya tidak mengatakan ini kepadanya. Saya terlalu takut dan mulai berpikir bahwa ya, mungkin saya sudah kehilangan akal sehat dan tidak tahu apa pun yang saya bicarakan. Itu adalah bahaya yang mengancam dalam pekerjaan saya. Sebuah masalah yang telah saya pilih. Dan permasalahan yang saya pilih menjadi tanggung jawab saya.

Awalnya, saya merasa sangat bersalah. Namun kemudian, setelah beberapa menit, saya mulai marah. Tuduhannya sungguh tidak beralasan, sama sekali lain dengan apa yang saya maksud, kata saya pada diri saya sendiri. Persetan! Hanya karena anak saya tidak meninggal lantas saya dituduh tidak pernah mengalami rasa sakit yang hebat.

Tapi kemudian saya menerapkan nasihat saya sendiri. Saya memilih masalah saya. Saya bisa saja marah kepada pria ini dan berdebat dengannya, mencoba membalaskan rasa sakit saya, yang hanya akan membuat kami berdua tampak tolol dan tidak peka.

Atau saya bisa saja memilih masalah yang lebih baik, lebih bersabar, memahami pembaca saya dengan lebih baik, dan terus mengingat pria ini setiap kali menulis artikel berikutnya tentang rasa sakit dan trauma. Dan itulah yang saya coba.

Balasan saya pada pria tersebut sederhana, bahwasanya saya turut berbelasungkawa atas kehilangannya, itu saja. Apa lagi yang bisa Anda katakan?

Genetika dan Warisan

Di 2013, BBC mengumpulkan lusinan remaja dengan *obsessive-compulsive disorder (OCD)* dan mengikuti mereka saat menjalani terapi intensif untuk membantu mereka mengatasi munculnya pikiran yang tidak diinginkan dan perilaku yang diulang-ulang.

Ada gadis remaja berusia 17 tahun bernama Imogen yang memiliki kebutuhan kompulsif untuk selalu menepuk setiap permukaan objek yang dilaluinya; jika dia gagal melakukannya, dia akan dibanjiri oleh pikiran yang menyeramkan bahwa keluarganya akan sekarat. Ada Josh, yang memiliki kebutuhan untuk melakukan segala hal dengan dua sisi tubuhnya—bersalaman dengan tangan kanan dan kiri, makan dengan tangan kanan dan kiri, melangkah melalui pintu dengan kaki kanan dan kiri, dan semacamnya. Jika ia tidak "menyeimbangkan" dua sisi tubuhnya, dia akan mengalami serangan kepanikan yang mengerikan. Ada juga Jack, contoh klasik seorang *germophobe* yang menolak untuk meninggalkan rumahnya tanpa memakai sarung tangan, merebus air sebelum meminumnya, dan tidak mau makanan yang tidak dibersihkan atau disiapkannya sendiri.

OCD merupakan penyimpangan syaraf dan genetika yang parah dan tidak bisa disembuhkan. Hal terbaik yang bisa dilakukan adalah dengan mengelolanya. Dan, seperti yang kita semua lihat, mengelola perilaku yang menyimpang dimulai dengan pengelolaan nilai yang dimiliki seseorang.

Hal pertama yang dilakukan psikiater dalam proyek ini adalah mengatakan kepada anak-anak tersebut untuk menerima ketidaksempurnaan dari keinginan mereka yang kompulsif. Yang artinya, sebagai satu contoh, bahwa ketika Imogen dibanjiri pikiran yang mengerikan bahwa keluarganya sekarat, dia diajak untuk menerima kalau keluarganya memang akan meninggal suatu hari nanti dan tidak ada yang bisa dilakukan untuk mencegahnya; mengatakan kepadanya bahwa apa yang terjadi terhadapnya bukanlah kesalahannya. Josh dipaksa untuk menerima, dalam jangka panjang, bahwa tindakan "menyeimbangkan" semua perilakunya sehingga simetris sesungguhnya malah lebih menghancurkan hidupnya ketimbang serangan kepanikan yang kadang muncul. Dan Jack diingatkan bahwa entah apa pun yang dia lakukan, kuman akan selalu ada dan menyerangnya.

Sasaran terapi ini adalah untuk membuat anak-anak ini menyadari bahwa nilai-nilai yang mereka miliki tidak rasional—bahwa sesungguhnya nilai-nilai tersebut tidak muncul dari diri mereka sendiri, melainkan lebih merupakan penyimpangan—dan bahwa dengan mengikuti nilai yang irasional ini, mereka sebenarnya membahayakan fungsi mereka dalam kehidupan.

Langkah berikutnya adalah menyemangati anak-anak untuk memilih suatu nilai yang lebih penting daripada nilai OCD mereka, dan berfokus pada nilai tersebut. Bagi Josh, ini adalah peluang untuk tidak selalu menyembunyikan perilaku menyimpang yang dimilikinya dari teman-teman dan keluarga, harapan untuk memiliki suatu kehidupan sosial yang normal. Bagi Imogen, idenya adalah

untuk mengambil alih kendali atas pikiran dan perasaannya sendiri serta kembali ceria. Dan untuk Jack, targetnya adalah ia mampu meninggalkan rumahnya dalam periode waktu yang lama tanpa mendapatkan pengalaman traumatis yang menyiksa.

Dengan nilai-nilai baru yang ada di benak mereka, para remaja ini berlatih mengatasi keresahan mereka yang intensif dengan memaksa diri mereka untuk menghidupi nilai hidup mereka yang baru. Serangan kepanikan terjadi; tangis pecah; Jack memukuli pajangan yang ada di dekatnya dan kemudian segera mencuci tangannya. Dan di akhir program dokumenter itu, tampak kemajuan besar yang diraih. Imogen tidak lagi butuh menyentuh setiap permukaan benda yang ditemuinya. Dia berkata, "Masih ada monster di pikiran saya, dan mungkin akan selalu ada, tapi monster itu menjadi lebih tenang sekarang." Josh mampu melewati 25 hingga 30 menit tanpa harus "menyeimbangkan" tubuh kanan dan kirinya. Dan Jack, yang mungkin mengalami perkembangan paling pesat, sekarang mampu pergi ke restoran dan minum dari botol dan gelas tanpa harus mencucinya terlebih dahulu. Jack merangkum semua yang telah dipelajarinya dengan baik: "Saya tidak memilih kehidupan yang seperti ini; Saya tidak memilih kondisi yang sangat mengerikan ini. Namun saya harus memilih bagaimana untuk menghidupinya; Saya *harus* memilih bagaimana saya bisa hidup dengan keadaan ini."

Banyak orang terlahir dengan kekurangan, entah OCD atau bertubuh kecil atau sesuatu yang sangat berbeda, seakan-akan mereka menyimpang dari sesuatu yang sangat bernilai. Mereka merasa tidak ada yang dapat mereka lakukan, jadi mereka menghindari tanggung jawab atas situasi mereka. Mereka tahu, "Saya tidak memilih genetik yang buruk ini, jadi bukan salah saya jika terjadi hal-hal yang buruk."

Dan benar, itu bukan salah mereka.

Tetapi mereka tetap harus bertanggung jawab.

Dulu di masa-masa kuliah saya, saya punya fantasi menjadi seorang pemain poker profesional. Saya memenangkan uang dan segalanya, dan itu menyenangkan, namun setelah hampir setahun menggeluti bidang ini, saya berhenti. Kebiasaan begadang menatap layar komputer, memenangkan ribuan dolar sehari, dan kehilangan hampir semuanya keesokan hari, jelas bukan untuk saya, dan itu juga bukan cara mendapatkan penghasilan yang paling stabil secara kesehatan dan emosional. Namun permainan poker secara mengejutkan memiliki pengaruh yang kentara pada cara saya memandang kehidupan.

Keindahan permainan poker ada pada bahwa sekalipun bersandar pada keberuntungan, keberuntungan itu tidak menentukan hasil akhir pertandingan. Seseorang bisa saja mendapatkan kartu yang jelek, dan mengalahkan seseorang dengan kartu yang sangat bagus. Tentu, orang yang mendapatkan kartu yang bagus di atas kertas sepertinya memiliki kesempatan menang lebih besar, tetapi pada akhirnya sang pemenang ditentukan oleh—ya, bisa Anda tebak—*pilihan* yang dibuat setiap pemain selama permainan berjalan.

Saya memandang kehidupan dengan cara yang kurang lebih sama. Kita semua mendapatkan kartu. Beberapa dari antara kita mendapat kartu yang lebih bagus daripada lainnya. Dan meskipun mudah saja untuk menyerah, dan merasa bahwa kita telah dikalahkan, permainan yang sebenarnya terletak pada pilihan yang kita buat terhadap kartu tersebut, pilihan risiko yang akan kita ambil, dan pilihan konsekuensi yang akan kita jalani. Orang-orang yang secara konsisten membuat pilihan terbaik dalam situasi apa pun

adalah mereka yang pada akhirnya memenangkan permainan ini, seperti halnya dalam kehidupan. Dan itu tidak harus mereka yang memiliki kartu terbaik.

Benar ada beberapa orang yang secara psikologis dan emosional menderita akibat kelainan syaraf dan/atau genetik. Tetapi itu tidak mengubah apa pun. Tentu, mereka mewarisi sesuatu yang buruk, dan tidak boleh disalahkan. Kita tidak bisa menyalahkan seorang pria pendek yang ingin berkencan, hanya karena dia pendek. Atau korban perampokan disalahkan karena dia dirampok. Meski demikian itu masih tetap menjadi tanggung jawab mereka. Entah mereka memilih untuk mendapatkan bantuan psikiater, terapi, atau tidak melakukan apa pun, pada akhirnya mereka tetap harus membuat pilihan. Ada orang-orang yang menderita karena masa kanak-kanak yang buruk. Ada yang dilecehkan dan mengalami kekerasan bahkan dihancurkan secara fisik, emosional, finansial. Mereka tidak dapat disalahkan atas masalah dan hambatan mereka, tetapi mereka tetap bertanggung jawab—*senantiasa* bertanggung jawab—untuk melanjutkan hidup, apapun permasalahan yang mereka hadapi, dan membuat pilihan terbaik semampu mereka dalam situasi apa pun.

Dan marilah kita jujur di sini. Seandainya Anda berusaha mengumpulkan *siapa saja* yang mengalami penyimpangan kejiwaan, bertarung melawan depresi dan pikiran untuk bunuh diri, yang terabaikan atau diperlakukan dengan kejam, dilanda tragedi atas meninggalnya orang tercinta, dan mampu bertahan dari berbagai isu kesehatan yang parah, kecelakaan, atau trauma—jika Anda mengumpulkan semua orang itu dalam satu ruangan, maka, sepertinya Anda akan memasukkan setiap orang di muka bumi, karena tidak seorang pun dapat melalui kehidupan tanpa membawa bekas luka di pintu keluar.

Tentu, beberapa orang terbebani dengan masalah yang lebih parah ketimbang orang lain. Dan beberapa orang ditimpa aneka bencana secara mengerikan. Namun meskipun sedikit banyak ini mungkin membuat kita jengkel atau terganggu, pada akhirnya ini tidak mengubah apa pun mengenai tanggung jawab yang melekat pada situasi pribadi kita.

"Tren Menjadi Korban"

Salah kaprah tentang tanggung jawab/rasa salah membuat orang-orang melemparkan tanggung jawab untuk menyelesaikan masalah mereka kepada orang lain. Kemampuan untuk melepaskan tanggung jawab dengan cara menyalahkan orang lain, memberikan kenikmatan yang cuma sementara, juga memberikan sensasi kenikmatan menjadi orang yang benar/baik secara moral.

Sayangnya, salah satu efek samping dari Internet dan media sosial adalah semakin mudahnya, dibandingkan masa-masa sebelumnya, melemparkan tanggung jawab—bahkan mengenai pelanggaran kecil—kepada kelompok atau orang lain. Faktanya, permainan menyalahkan/mempermalukan di lingkup publik ini telah menjadi populer; dalam kalangan tertentu ini bahkan dipandang sebagai sesuatu yang "keren". Menyebarkan "ketidakadilan" kepada publik memanen perhatian dan emosi yang jauh lebih banyak dan menarik ketimbang sebagian besar peristiwa lain di media sosial, serta mampu memberikan imbalan berupa perhatian dan simpati yang berlimpah ruah, kepada orang-orang yang mampu secara terus-menerus merasa menjadi korban.

"Tren Menjadi Korban" merupakan tren yang berlaku baik untuk mereka yang berpandangan kanan atau kiri sekarang ini, mere-

bak di antara yang kaya dan yang miskin. Faktanya, ini mungkin pertama kalinya dalam sejarah manusia bahwa setiap kelompok demografik merasa menjadi korban ketidakadilan secara terus menerus. Dan mereka semua dengan sengaja menunggangi kegeraman moral yang menyertainya.

Sekarang ini, *siapa pun* yang merasa diserang tentang *apa pun*—entah bahwa faktanya buku tentang rasisme diberikan di bangku kuliah, atau bahwa pohon Natal dilarang dipajang di mal setempat, atau fakta bahwa pajak dinaikkan setengah persen untuk dana investasi—merasa seakan-akan mereka sedang ditekan dengan cara sedemikian rupa, dan karena itu berhak meluapkan amarah mereka, dan untuk mendapatkan sejumlah perhatian tertentu.

Iklim media saat ini secara bersamaan mendorong sekaligus melanggengkan reaksi semacam ini karena itu menguntungkan untuk bisnis. Penulis dan komentator media Ryan Holiday menyebut hal ini sebagai "pornografi kemarahan": ketimbang melaporkan kisah dan masalah yang sesungguhnya, media tahu bahwa akan lebih mudah (dan lebih menguntungkan) mencari sesuatu yang bersifat sedikit menyerang suatu pihak, menyebarkan kepada audiens luas, menciptakan kemarahan, dan kemudian menyiarkan kembali kemarahan itu ke seluruh populasi manusia dengan sebuah cara yang memicu kemarahan sebagian populasi lainnya. Ini memicu semacam gaung omong kosong yang memantul bolak balik di antara dua sisi imajiner, dan di saat yang bersamaan mengalihkan setiap orang dari masalah sosial yang sebenarnya. Tidak mengherankan kita semakin terpolarisasi secara politik dibanding sebelum-sebelumnya.

Masalah terbesar dari "Tren Menjadi Korban" adalah bahwa ini semakin menjauhkan perhatian kita dari korban *yang sesungguhnya.* Ini seperti bocah laki-laki yang menirukan lolongan serigala. Semakin banyak orang yang menyatakan dirinya korban atas suatu pelanggaran kecil, akan semakin sulit untuk melihat siapa korban yang sebenarnya.

Orang-orang pun menjadi kecanduan; merasa dirinya tak henti-hentinya diserang karena ini memberi mereka kenikmatan; menjadi pihak yang dibenarkan, dan secara moral menjadi superior itu terasa *enak.* Seperti yang digambar seorang kartunis politik Tim Kreider di *New York Times op-ed*: "Luapan kemarahan seperti banyak hal lainnya terasa enak tapi setelah beberapa lama itu akan menelan kita dari dalam. Dan ini bahkan lebih berbahaya daripada kejahatan itu sendiri karena kita bahkan, secara tidak sadar, mengakui kalau itu sebuah kenikmatan."

Namun bagian dari hidup dalam sebuah masyarakat yang demokratis dan bebas adalah bahwa kita semua harus berhadapan dengan berbagai pandangan dan orang yang berseberangan dengan kita. Itulah harga yang kita bayar—Anda bahkan dapat berkata kalau memang itulah seluruh inti dari sistem demokrasi. Dan kelihatannya semakin banyak orang yang melupakan hal tersebut.

Kita disarankan untuk memilih pertempuran kita dengan hati-hati, sambil terus menerus mencoba sedikit berempati terhadap mereka yang kita sebut musuh. Sebaiknya kita mendahulukan nilai-nilai kejujuran, memelihara keterbukaan, dan menerima keraguan yang muncul atas nilai-nilai seperti merasa paling benar, merasa enak, dan membalas dendam. Nilai-nilai "demokratis" di atas akan sulit dipertahankan di tengah-tengah selalu bisingnya dunia yang terhubung satu sama lain. Tetapi kita, suka tidak suka, harus menerima tanggung jawab tersebut dan merawatnya. Stabilitas sistem politik kita di masa depan bisa saja bergantung pada hal ini.

Tidak Ada "Bagaimana"

Banyak orang mungkin mendengar semua hal ini, dan kemudian mengatakan sesuatu seperti, "Oke, tapi bagaimana? Saya sadar bahwa nilai yang saya miliki payah, dan bahwa saya menghindari tanggung jawab dari semua permasalahan saya, dan bahwa saya orang cengeng yang berpikir bahwa dunia harus mengitari saya beserta setiap ketidaknyamanan yang saya alami—namun *bagaimana* saya bisa berubah?"

Dan mengenai hal ini saya katakan, dengan menirukan gaya bicara Yoda sepersis mungkin: "Lakukan, atau jangan lakukan; tidak ada 'bagaimana'."

Anda *sudah memilih,* di setiap momen di setiap hari, apa yang Anda pedulikan, jadi berubah itu sesederhana memilih untuk memedulikan hal lain.

Sungguh sesederhana itu. Tapi itu tidak mudah.

Ini tidak mudah karena pada awalnya Anda akan merasa seperti seorang pecundang, penipu, tolol. Anda akan merasa gugup. Anda akan ketakutan. Anda mungkin akan marah kepada istri atau teman atau ayah Anda dalam proses ini. Itu semua adalah efek samping dari mengubah nilai, mengubah apa yang Anda pedulikan. Tetapi itu tidak bisa dihindari.

Ini sederhana namun sungguh, sungguh berat.

Mari kita lihat beberapa efek sampingnya. Anda akan merasa tidak yakin; saya jamin. "Haruskah saya sungguh merelakan ini? Apakah ini hal yang benar untuk dilakukan?" Melepaskan suatu nilai yang telah melekat pada Anda selama bertahun-tahun akan membuat Anda mengalami disorientasi, karena Anda tidak tahu lagi mana yang baik dan mana yang buruk. Ini sulit, tapi ini wajar.

Berikutnya, Anda akan merasa telah gagal. Anda telah menghabiskan separuh hidup Anda mengukur diri Anda menggunakan nilai yang lama tersebut, jadi ketika Anda mengganti prioritas, mengubah ukuran Anda, dan berhenti melakukan perilaku yang sama, Anda akan gagal menemukan ukuran lama yang tepercaya itu dan karenanya Anda akan segera merasakan semacam kepalsuan atau merasa tidak menjadi siapa pun. Ini juga merupakan hal yang normal dan juga tidak nyaman.

Dan Anda pasti akan mengalami penolakan. Banyak hubungan dalam hidup Anda dibangun di atas nilai-nilai yang Anda jaga, jadi momen saat Anda mengubah nilai tersebut—momen Anda memutuskan bahwa belajar lebih penting daripada berpesta, bahwa menikah dan membangun sebuah keluarga lebih penting daripada gonta-ganti pasangan seks, bahwa melakukan pekerjaan yang Anda yakini lebih penting daripada uang—perubahan Anda ini akan menggema dalam seluruh hubungan Anda, dan banyak di antaranya akan meledak di muka Anda. Ini juga hal yang normal dan tidak akan membuat nyaman.

Ini penting, meskipun menyakitkan, efek samping dari membuat pilihan untuk memindahkan kepedulian Anda ke tempat lain, di tempat yang jauh lebih penting dan layak bagi energi Anda. Ketika Anda menyortir ulang nilai-nilai Anda, Anda akan menemui penolakan secara internal dan eksternal dalam perjalanan Anda. Lebih dari itu, Anda akan merasa tidak yakin; Anda akan bertanya-tanya apakah yang Anda lakukan salah.

Namun seperti yang akan kita lihat, ini adalah hal yang baik.

Anda Keliru tentang Semua Hal (Tapi, Saya Pun Begitu)

Lima ratus tahun lalu para kartografer (pembuat peta) percaya kalau California dulunya sebuah pulau. Para doktor meyakini bahwa dengan menyayat lengan seseorang (atau di bagian tubuh mana pun yang mengakibatkan pendarahan) dapat menyembuhkan penyakit. Para peneliti yakin bahwa api terbuat dari sesutu yang disebut *phlogiston*. Para wanita percaya bahwa menyekakan air seni anjing ke wajah mereka bisa membuat awet muda. Para astronom yakin bahwa matahari berevolusi mengelilingi bumi.

Ketika saya masih seorang bocah, saya pikir *"mediocre"* adalah sejenis sayuran yang tidak saya sukai. Saya juga berpikir bahwa abang saya telah menemukan sebuah jalan rahasia di rumah nenek saya karena dia bisa keluar rumah tanpa harus meninggalkan kamar mandi (*spoiler alert*: di situ ada sebuah jendela). Saya juga berpikir bahwa ketika teman saya dan keluarganya mengunjungi "Washington, B.C.," mereka, entah bagaimana caranya, bisa kembali ke masa lalu ketika dinosaurus hidup, karena, "B.C." artinya zaman dahulu kala.

Saat remaja, saya mengatakan kepada semua orang bahwa saya tidak memedulikan apa pun, padahal kebenarannya saya terlalu peduli. Orang lain mengatur hidup saya tanpa pernah saya ketahui. Saya pikir kebahagiaan adalah sebuah takdir dan bukan suatu pilihan. Saya kira cinta terjadi begitu saja, bukan sesuatu yang diperjuangkan. Saya pikir menjadi "keren" harus dilatih dan dipelajari dari orang lain, bukannya kita ciptakan sendiri.

Ketika saya masih pertama kali pacaran, saya pikir kami akan bersama selamanya. Dan kemudian, saat hubungan itu berakhir, saya kira saya tidak akan pernah bisa merasakan hal yang sama lagi dengan seorang wanita. Dan ketika saya mengalami jatuh cinta lagi dengan seorang wanita, saya pikir cinta saja kadang tidak cukup. Dan kemudian saya menyadari bahwa setiap pribadi harus *memutuskan* tentang apa yang disebut "cukup", dan bahwa cinta harus dibiarkan berjalan apa adanya.

Setiap langkah dalam perjalanan hidup saya ternyata keliru. Tentang setiap hal. Sepanjang hidup saya, saya keliru menilai diri saya, orang lain, masyarakat, budaya, dunia, alam semesta—semua hal.

Dan saya berharap, itu akan terus terjadi dalam sisa hidup saya.

Sama seperti Mark yang *sekarang* mampu melihat setiap cacat dan kesalahan Mark yang *dulu,* suatu hari, Mark *masa depan* akan memeriksa kembali asumsi-asumsi (termasuk isi buku ini) dari Mark yang sekarang kemudian mendapati beberapa kesalahan serupa. Dan ini merupakan hal yang baik. Karena artinya saya telah berkembang.

Ada satu kutipan yang terkenal dari Michael Jordan tentang dirinya yang gagal dan gagal lagi, dan itu yang membuatnya sukses. Ya, saya selalu keliru tentang semua hal, lagi dan lagi, dan itu alassannya mengapa hidup saya menjadi lebih baik.

Pertumbuhan merupakan proses yang berulang yang tidak pernah berakhir. Ketika kita mempelajari sesuatu yang baru, kita tidak beranjak dari "salah" menuju "benar." Namun, kita berangkat dari salah menuju sedikit salah. Dan ketika kita menambahkan sesuatu yang baru lagi, kita bergerak dari sedikit salah ke kesalahan yang lebih sedikit, dan kemudian kesalahan yang lebih sedikit lagi, dan seterusnya. Kita selalu dalam proses mendekati kebenaran dan kesempurnaan tanpa benar-benar dapat meraih kebenaran dan kesempurnaan itu sendiri.

Sebaiknya kita tidak bernafsu untuk mencari jawaban paling "benar" bagi diri kita sendiri, namun lebih pada pencarian agar dapat menyingkirkan kekeliruan kita hari ini, sehingga esok hari kekeliruan itu menjadi semakin kecil.

Jika dilihat dari kaca mata ini, perkembangan pribadi sebenarnya cukup ilmiah. Nilai-nilai yang kita punya tidak lain adalah hipotesis: perilaku yang ini baik dan penting; perilaku lain tidak. Tindakan kita adalah eksperimen; emosi yang timbul serta pola pemikiran kita adalah sumber informasi kita.

Tidak ada dogma yang benar. Tidak ada pula ideologi yang sempurna. Yang ada hanyalah bahwa pengalaman Anda telah menunjukkan kepada Anda mana yang benar *untuk Anda*—dan bahkan, bahwa pengalaman juga bisa keliru. Dan karena Anda dan saya dan orang lain semuanya memiliki kebutuhan dan sejarah pribadi serta situasi hidup yang berbeda, kita semua tidak bisa tidak, akan memiliki jawaban "benar" yang berbeda mengenai arti hidup kita, dan bagaimana itu seharusnya dihidupi. Jawaban yang benar versi saya meliputi berkelana sendiri selama bertahun-tahun, tinggal di tempat yang tidak jelas, dan menertawakan kentut saya sendiri. Atau setidaknya itulah jawaban yang benar hingga sekarang.

Jawaban itu akan berubah dan berevolusi, karena saya berubah dan berevolusi; dan saat saya tumbuh dewasa dan lebih berpengalaman, saya sadar betapa kelirunya saya, karena setiap hari kesalahan saya menjadi semakin sedikit

Banyak orang teramat terobsesi untuk dapat memiliki hidup yang "benar", sampai-sampai mereka sesungguhnya tidak benar-benar menjalani hidup itu sendiri.

Seorang wanita masih lajang dan kesepian dan ingin punya pacar, tapi dia tidak pernah keluar dari rumah atau berusaha. Seorang pria bekerja membanting tulang dan yakin kalau dia berhak naik pangkat, namun dia tidak pernah mengutarakannya kepada bosnya.

Mereka diajarkan untuk takut akan kegagalan, akan penolakan, takut mendengar seseorang menampik permohonannya.

Namun bukan itu poinnya. Tentu, penolakan menyakitkan. Kegagalan memuakkan. Meskipun demikian ada keyakinan tertentu yang kita pegang—keyakinan bahwa kita takut untuk mempertanyakan atau melepaskan, nilai-nilai yang telah memberikan arti dalam kehidupan kita selama bertahun-tahun. Wanita itu tidak kunjung beranjak keluar rumah dan pergi berkencan karena kalau sampai dia sungguh keluar, dia dipaksa untuk berhadapan secara nyata dengan keyakinannya sendiri untuk bisa memikat laki-laki. Pria tersebut tidak meminta promosi karena jika dia sampai mengutarakannya, dia akan dipaksa untuk berhadapan dengan keyakinannya sendiri tentang keahlian apa yang membuatnya layak dipromosikan.

Lebih mudah untuk berdiam diri dalam keyakinan yang menyakitkan bahwa tidak ada seorang pun yang akan tertarik pada Anda, bahwa tidak ada seorang pun yang menghargai talenta Anda, daripada benar-benar *menguji* keyakinan tersebut dan menemukan jawaban yang paling tepat.

Keyakinan jenis ini—bahwa saya tidak cukup menarik, jadi mengapa gusar; atau bahwa bos saya seorang bajingan, jadi *bodo amat*—dirancang untuk memberi kita kenyamanan yang biasa saja dengan menggadaikan kebahagiaan dan kesuksesan yang lebih besar nantinya. Ini adalah strategi jangka panjang yang buruk, namun kita berpegang pada keyakinan itu karena kita berasumsi kalau kita benar, karena kita menyangka sudah tahu apa yang kelak akan terjadi. Dengan kata lain, kita berasumsi kita tahu seperti apa akhir ceritanya.

Kepastian adalah musuh dari pertumbuhan. Tidak ada yang pasti hingga itu benar-benar terjadi—dan bahkan sesudahnya, itu masih dapat diperdebatkan. Itulah mengapa penerimaan terhadap tidak terelakkannya ketidaksempurnaan dari nilai-nilai yang kita miliki penting untuk menyempurnakan nilai-nilai tersebut.

Alih-alih *ngotot* untuk mencari kepastian, kita sebaiknya terus berupaya untuk mencari keraguan: keraguan tentang keyakinan kita sendiri, keraguan tentang perasaan kita sendiri, keraguan tentang apa yang dipersiapkan masa depan untuk kita jika kita tidak keluar, dan menciptakannya sendiri. Daripada berusaha menjadi benar setiap saat, sebaiknya kita cari tahu bagaimana kita bisa keliru setiap saat. Karena kita memang demikian.

Kekeliruan membuka kemungkinan adanya perubahan. Kekeliruan membawa kesempatan untuk tumbuh. Ini berarti tidak lagi menyayat lengan Anda untuk menyembuhkan flu atau mencipratkan kencing anjing di muka Anda agar terlihat muda kembali. Ini berarti untuk tidak berpikir kalau *"mediocre"* adalah sayuran, dan tidak takut peduli terhadap suatu hal.

Karena inilah sesuatu yang aneh tapi nyata: kita tidak *benar-benar* tahu mana yang disebut pengalaman positif dan mana yang negatif. Beberapa momen yang sulit dan penuh tekanan dalam kehidupan kita berubah menjadi sesuatu yang sangat membangun dan memotivasi. Beberapa pengalaman terbaik dan yang paling memuaskan dalam kehidupan kita, menjadi pengalaman yang sangat mengganggu dan menyurutkan semangat. Jangan percaya konsep Anda tentang pengalaman positif/negatif. Semua yang kita tahu dengan pasti adalah apa yang menyakitkan dalam momen tersebut dan mana yang tidak. Dan itu tidak terlalu berharga.

Sebagaimana kita melihat dengan perasaan ngeri kehidupan manusia 500 tahun lalu, saya membayangkan orang-orang yang hidup 500 tahun dari sekarang akan menertawakan kita dan keyakinan yang kita cari sekarang ini. Mereka akan menertawakan bagaimana kita membiarkan uang dan pekerjaan mendikte hidup kita. Mereka akan menertawakan bagaimana kita takut untuk menunjukkan penghargaan kepada orang-orang yang sangat berarti bagi kita, sebaliknya kita justru melayangkan pujian kepada tokoh publik yang tidak berhak atas apa pun. Mereka akan menertawakan ritual dan takhayul kita, kecemasan kita, dan perang-perang kita; mereka akan terbelalak melihat kekejaman kita. Mereka akan mempelajari kesenian kita dan adu pendapat tentang sejarah kita. Mereka akan memahami kebenaran mengenai kita yang tidak disadari seorang pun dari kita.

Dan mereka, juga, bisa keliru. Meski lebih sedikit daripada kita.

Arsitek Keyakinan Kita Sendiri

Coba ini. Ajak beberapa orang untuk masuk ke dalam suatu ruangan yang dilengkapi dengan beberapa tombol. Lalu katakan kepada

mereka bahwa jika mereka melakukan sesuatu secara spesifik—tanpa diberitahu itu apa persisnya—maka akan ada satu lampu yang menyala, menunjukkan kalau mereka telah memenangkan poin. Sampaikan kepada mereka untuk melihat berapa banyak poin yang mereka peroleh dalam jangka waktu 30 menit.

Ketika para psikolog melakukan eksperimen ini, yang terjadi mungkin sama dengan yang Anda kira. Orang-orang duduk dan mulai memukul-mukul tombol secara sembarangan hingga pada akhirnya lampu menyala, menunjukkan kalau mereka mendapat poin. Secara logis, mereka kemudian mengulangi apa pun yang mereka lakukan untuk mengantongi lebih banyak nilai. Dan ketika lampu tidak menyala. Mereka mulai bereksperimen dengan urutan yang lebih rumit—menekan tombol 3 kali, kemudian sekali, kemudian menunggu 5 detik, dan—*ding!* Satu poin lagi. Namun akhirnya, *itu* pun tidak lagi berhasil. Maka, mungkin ini tidak ada kaitannya dengan tombol sama sekali, pikir mereka. Mungkin ini ada kaitannya dengan bagaimana saya duduk. Atau apa yang saya sentuh. Mungkin ini ada kaitannya dengan kaki saya. *Ding!* Poin tambahan. Ya, mungkin saya perlu menggerakkan kaki saya dulu, *baru* menekan tombol lain. *Ding!*

Secara umum, dalam waktu 10 - 15 menit setiap orang berhasil menemukan perilaku dengan urutan yang spesifik untuk mendapatkan poin lebih banyak. Biasanya ini adalah sesuatu yang aneh, seperti berdiri dengan satu kaki atau mengingat urutan tombol yang panjang yang ditekan dalam kurun waktu tertentu sambil menghadap ke arah tertentu.

Namun ini bagian lucunya: sebenarnya poin tersebut muncul secara sembarangan. Tidak ada urutannya; tidak ada polanya. Hanya lampu yang terus menyala dengan suara *ding*, dan orang-orang ber-

jungkir balik, sembari meyakini bahwa apa yang mereka lakukan menghasilkan poin.

Mungkin terkesan kejam, tetapi inti dari eksperimen ini adalah untuk menunjukkan betapa cepat pikiran manusia mampu muncul dan meyakini omong kosong yang tidak nyata. Dan pada akhirnya, kita semua menjadi sangat mahir. Setiap orang keluar dari ruangan tersebut dengan perasaan yakin bahwa dia berhasil melewati sebuah eksperimen, dan memenangkan permainan. Mereka semua percaya bahwa mereka telah menemukan urutan tombol yang "sempurna" untuk mendapatkan poin. Namun metode yang mereka temukan sama uniknya dengan pribadi mereka masing-masing. Seorang pria menemukan urutan memencet tombol yang panjang yang hanya bisa dipahami dirinya sendiri. Seorang gadis yakin dia harus menyentuh langit-langit beberapa kali agar bisa mendapatkan angka. Ketika dia meninggalkan ruangan, dia kecapekan karena harus melompat-lompat.

Otak kita adalah mesin makna. Yang kita maksud dengan "makna" adalah produk atau hasil asosiasi yang dilakukan otak kita terhadap 2 pengalaman atau lebih. Kita menekan tombol, lalu kita melihat ada lampu yang menyala; kita berasumsi kalau tombol tersebut *menyebabkan* lampu menyala. Ini, pada intinya, adalah dasar dari yang kita sebut sebagai makna. Tombol, lampu; lampu, tombol. Kita melihat sebuah kursi. Kita lihat warnanya abu-abu. Otak kita kemudian menarik suatu asosiasi antara warna (abu-abu) dan benda (kursi) kemudian membentuk makna: "Kursi berwarna abu-abu."

Pikiran kita terus berputar, menghasilkan banyak dan semakin banyak asosiasi untuk membantu kita memahami dan mengendalikan lingkungan di sekitar kita. Apa pun yang berhubungan dengan pengalaman kita, baik eksternal maupun internal, menghasilkan

asosiasi dan hubungan yang baru dalam benak kita. Setiap hal, mulai dari kata-kata di halaman ini, hingga konsep tata bahasa yang Anda gunakan untuk menguraikannya, hingga pikiran kotor yang mengembara di benak Anda ketika tulisan saya mulai membosankan atau berulang-ulang—setiap pikiran, impuls, dan persepsi ini tersusun dari ribuan hubungan syaraf dan lebih, yang menyala bersamaan, menjajarkan pikiran Anda dalam nyala api pengetahuan dan pemahaman.

Namun ada 2 masalah. Pertama, otak tidak sempurna. Kita acap kali keliru melihat dan mendengar suatu hal. Kita melupakan banyak hal atau cukup mudah keliru menafsirkan suatu peristiwa.

Kedua, begitu kita menciptakan sebuah makna bagi diri kita sendiri, otak kita dirancang untuk mempertahankannya. Kita condong berprasangka terhadap makna yang telah dibuat oleh pikiran kita, dan kita tidak mau melepaskannya. Bahkan jika kita melihat bukti yang bertentangan dengan makna yang telah kita ciptakan, kita sering mengabaikannya, dan tetap meyakininya apa pun yang terjadi.

Seorang komedian Emo Philips pernah berkata, "Dulu saya pikir otak manusia adalah organ yang paling ajaib dalam tubuh saya. Kemudian saya sadar siapa yang mengatakan ini." Fakta yang kurang menguntungkan adalah, hampir semua yang kita "ketahui" dan percayai merupakan produk dari ketidakakuratan dan prasangka yang hadir dalam otak kita. Banyak atau bahkan sebagian besar nilai kita merupakan hasil dari peristiwa yang tidak mewakili dunia secara luas, atau dengan kata lain, hasil dari masa lalu yang keliru dipahami seluruhnya.

Pangkal dari semua ini? Sebagian besar keyakinan kita keliru. Atau, lebih tepatnya lagi, *semua* keyakinan keliru—beberapa hanya

sedikit lebih keliru dari yang lainnya. Pikiran manusia adalah ketidakakuratan yang campur aduk. Dan meskipun ini membuat Anda menjadi tidak nyaman, ini merupakan konsep yang sangat penting untuk diterima, seperti yang akan kita lihat berikut ini.

Berhati-Hatilah dengan Apa yang Anda Percayai

Pada 1988, ketika menjalani terapi, seorang jurnalis dan pengarang berhaluan feminis Meredith Maran mendapati sebuah pengalaman yang mengagetkan: ayahnya pernah melakukan kekerasan seksual terhadapnya ketika masih kecil. Ini sangat mengempas, suatu ingatan yang berusaha ia lupakan sejak beranjak dewasa. Namun di usia 37 tahun, dia memutuskan untuk menghadapi ayahnya, dan juga mengatakan kepada keluarganya apa yang telah terjadi.

Kabar dari Meredith ini membuat seluruh keluarganya ketakutan. Ayahnya langsung menyangkal. Beberapa anggota keluarga memihak Meredith. Yang lain memihak ayahnya. Pohon keluarganya terbelah menjadi dua. Dan luka yang mengempas hubungan Meredith dengan ayahnya yang telah berlangsung lama sebelum pengakuan tersebut, kini telah menyebar seperti jamur yang menyerang cabang-cabang pohon itu. Kabar itu telah menyayat hati semua orang.

Lalu pada 1996, Meredith menyadari sesuatu yang tidak kalah mengagetkan: ayahnya *tidak pernah* melecehkannya secara seksual. (Saya tahu: *ups*.) Dia, dengan bantuan seorang terapis, sebenarnya menciptakan sendiri memori tersebut. Dipenuhi dengan rasa bersalah, dia menghabiskan sisa waktu selagi ayahnya hidup untuk mencoba berdamai dengannya dan anggota keluarga lain lewat permintaan maaf dan penjelasan yang disampaikan berulang-ulang.

Namun itu semua terlambat. Ayahnya meninggal dunia dan keluarganya tidak akan pernah menjadi sama lagi.

Rupanya Meredith tidak sendirian. Seperti yang dijelaskannya dalam autobiografinya, *My Lie: A True Story of False Memory*, sepanjang 1980-an, banyak wanita menuduh anggota keluarga laki-laki mereka telah melakukan kekerasan seksual, dan mengakui bahwa mereka telah salah menuduh beberapa tahun kemudian. Mirip, ada sekelompok orang yang mengklaim bahwa selama dekade itu ada sekte setan yang melecehkan anak-anak, meskipun setelah penyelidikan polisi di puluhan kota, pihak kepolisian tidak pernah menemukan bukti apa pun atas praktik gila yang digambarkan itu.

Mengapa orang secara tiba-tiba menemukan ingatan tentang pelecehan yang mengerikan dalam keluarga dan sekte tersebut? Dan mengapa semua ini terjadi di 1980-an?

Pernahkan Anda bermain telepon-teleponan ketika masih anak-anak? Anda pasti ingat, Anda mengatakan sesuatu di telinga seseorang lalu orang kedua membisikkan apa yang didengar ke orang ketiga dan seterusnya hingga kurang lebih ke 10 orang, dan apa yang didengar orang terakhir sama sekali tidak berhubungan dengan apa yang telah Anda katakan di awal? Pada dasarnya seperti itulah memori kita bekerja.

Kita mengalami sesuatu. Kemudian kita mengingatnya sedikit berbeda beberapa hari kemudian, seperti permainan bisik dan dengar tadi. Kemudian kita menceritakannya kepada seseorang, dan kita mengisi beberapa kerumpangan di plot cerita tersebut dengan polesan kita sendiri untuk memastikan agar semuanya masuk akal dan kita tidak dianggap gila. Kemudian kita memercayai polesan-polesan kecil yang mengisi kerumpangan tadi, dan menceritakannya

di kesempatan lain. Karena tidak sungguh terjadi, maka kita juga sedikit keliru memahaminya. Dan kita sedang mabuk di suatu malam setahun kemudian saat menceritakan kisah itu, dan kita memolesnya sedikit lagi—oke, sejujurnya, kita baru saja mengarang sepertiga dari kisah itu. Namun ketika kita siuman minggu berikutnya, kita tidak mau mengaku kalau kita adalah pembohong besar, jadi kita meneruskan cerita kita dengan versi pemabuk yang telah diperbarui dan baru saja ditambahkan di minggu berikutnya. Dan 5 tahun berikutnya, kita bisa bersumpah demi apa pun—baik demi Tuhan maupun demi kubur ibuku— bahwa kisah isapan jempol yang lebih nyata dari yang sesungguhnya terjadi itu 50 persen nyata.

Kita semua melakukan ini. Anda melakukannya. Saya melakukannya. *Bodo amat*, seberapa jujur dan beritikad baik diri kita, kita selalu berada dalam suatu keadaan yang abadi untuk menyesatkan diri kita dan orang lain karena otak kita hanya dirancang agar efisien, bukan akurat.

Tidak hanya memori kita yang payah—sampai pada titik bahwa testimoni dari saksi mata tidak dianggap serius dalam kasus-kasus persidangan—otak kita berfungsi dengan cara yang sangat bias.

Bagaimana bisa begitu? Begini, otak kita selalu mencoba untuk membuat situasi kita saat ini menjadi masuk akal berdasarkan apa yang telah kita yakini dan alami. Setiap keping informasi baru, diukur dengan nilai dan kesimpulan yang telah kita punyai. Akibatnya, otak kita selalu bias terhadap apa yang kita rasa sebagai sesuatu yang benar pada saat itu. Jadi ketika kita mempunyai hubungan yang manis dengan saudari kita, kita akan menafsirkan hampir semua ingatan tentangnya dalam cahaya yang positif. Namun ketika hubungan menjadi masam, kita akan sering melihat memori yang sama dengan cara pandang yang berbeda, mereka

ulang memori baru sedemikian rupa sehingga kita bisa menyampaikan kemarahan kita sekarang ini terhadapnya. Hadiah lucu yang diberikannya pada Natal tahun lalu, sekarang muncul dalam ingatan sebagai bentuk yang merendahkan dan menggurui. Momen ketika dia lupa mengundang kita ke rumah danaunya, sekarang tidak terlihat sebagai sebuah kealpaan yang manusiawi, namun sebagai suatu penelantaran yang kejam.

Cerita palsu pelecehan Meredith jauh lebih masuk akal setelah kita memahami nilai-nilai yang menumbuhkan keyakinannya. Pertama-tama, Meredith sudah punya hubungan yang tegang dan sulit dengan ayahnya di sepanjang hidupnya. Kedua, Meredith mengalami serangkaian kegagalan ketika menjalin hubungan dengan laki-laki, termasuk pernikahan yang gagal.

Jadi, terkait dengan nilai-nilai yang dimilikinya, "hubungan yang dekat dengan laki-laki" tidak berjalan cukup hangat.

Kemudian, di awal 1980-an, Meredith menjadi seorang feminis radikal dan mulai melakukan penelitian tentang kekerasan terhadap anak-anak. Satu per satu, dia dihadapkan pada kisah-kisah mengerikan tentang kekerasan, dan dia banyak bertemu dengan para penyintas hubungan inses—biasanya anak perempuan—selama bertahun-tahun. Dia juga melaporkan secara luas sejumlah kajian yang tidak akurat yang muncul sekitar masa itu—studi yang kemudian secara kasar melebih-lebihkan merebaknya pelecehan anak-anak. (Studi paling terkenal melaporkan bahwa sepertiga wanita dewasa telah dilecehkan secara seksual saat masih anak-anak, belakangan angka yang ditampilkan rupanya keliru.)

Dan di bagian paling atas dari semua itu, Meredith jatuh cinta dan memulai hubungan dengan wanita lain, seorang penyintas

inses. Meredith menjalin sebuah hubungan yang saling tergantung dan buruk dengan pasangannya itu, yang mana di sela-sela hubungan ini, Meredith terus berusaha untuk "menyelamatkan" wanita lain dari masa lalunya yang traumatik. Pasangannya tersebut juga menggunakan pengalaman traumatiknya sebagai senjata "rasa bersalah" untuk mendapatkan kasih sayang Meredith (lebih banyak tentang hal ini dan tentang batasan-batasan di bab 8). Sementara itu, hubungan Meredith dengan ayahnya semakin memburuk (ayahnya tidak terlalu kaget ketika tahu putrinya punya hubungan lesbian), dan dia pun mengikuti terapi dengan ketat. Para terapisnya, dengan nilai dan keyakinan yang mereka miliki, mulai menerapkan kebiasaan lama *mereka,* bersikeras kalau pasti bukan hanya tekanan pekerjaannya sebagai reporter atau tidak harmonisnya hubungannya yang membuat Meredith begitu tidak bahagia; *pasti ada hal lain, sesuatu yang lebih dalam.*

Di zaman itu, sebuah bentuk penanganan baru yang disebut *repressed memory therapy* (terapi memori yang ditekan) menjadi luar biasa populer. Dalam terapi ini, seorang terapis membuat kliennya berada dalam keadaan semacam trans; lalu di situ, dia didorong untuk merunut akar masalahnya, dan mengalami kembali memori masa kanak-kanak yang terlupakan. Memori tersebut biasanya menyenangkan, namun setidaknya ada sebagian kecil merupakan pengalaman traumatis.

Dan demikianlah Meredith yang malang, dalam keadaan yang menyedihkan dan mencoba menemukan kasus inses dan pelecehan anak setiap hari, marah kepada ayahnya, bertahan seumur hidup menanggung kegagalan hubungan dengan laki-laki, dan satu-satunya orang yang tampaknya bisa memahami atau mencintainya adalah wanita lain yang juga penyitas inses. Oh, dan dia berbaring

di sofa menangis setiap hari dengan seorang terapis yang terus memintanya mengingat sesuatu yang tidak ada dalam ingatannya. Dan *voilà*, Anda memiliki sebuah resep mujarab untuk mencipakan suatu memori kekerasan seksual yang tidak pernah terjadi.

Prioritas terbesar pikiran kita ketika sedang mengolah pengalaman adalah menafsirkan pengalaman tersebut dengan cara tertentu agar cocok dengan semua pengalaman, perasaan, dan keyakinan kita sebelumnya. Namun sering kita menghadapi situasi kehidupan di mana masa lalu dan masa kini *tidak* sesuai: dalam kesempatan-kesempatan semacam itu, apa yang kita alami pada suatu momen bertentangan dengan semua hal yang telah kita anggap benar dan masuk akal di masa lalu. Dalam upaya untuk mencapai kecocokan, pikiran kita kadang akan, dalam kasus seperti itu, menciptakan memori palsu. Dengan menghubungkan pengalaman kita sekarang dengan bayangan masa lalu tersebut, pikiran kita membuat kita bisa mempertahankan makna apa pun yang telah kita buat.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, kisah Meredith tidak unik. Pada kenyataannya, di 1980an dan awal 1990an, ratusan orang yang tidak bersalah dituduh melakukan kekerasan seksual dengan latar belakang situasi yang hampir sama. Banyak di antara mereka dimasukkan ke dalam penjara.

Bagi orang-orang yang tidak puas dengan hidup mereka, penjelasan yang disodorkan tersebut, dipadukan dengan sensasi yang dibuat pihak media—bahwa benar ada epidemi tentang kekerasan seksual dan aksi pemuja setan yang sedang berlangsung, dan *Anda* dapat menjadi korbannya juga—memberikan insentif bagi pikiran bawah sadar banyak orang untuk memalsukan sedikit ingatan mereka dan untuk memberikan penjelasan atas penderitaan mereka saat ini dengan suatu cara yang menjadikan mereka korban, dan

menghindari tanggung jawab. *Repressed memory therapy* ini kemudian difungsikan sebagai suatu alat untuk menarik keluar hasrat-hasrat bawah sadar ini dan memindahkannya ke dalam sebuah bentuk ingatan yang tampak nyata.

Proses ini, dan kondisi pikiran yang dihasilkannya, menjadi begitu umum sampai-sampai sebuah istilah diperkenalkan: sindrom memori palsu (*false memory syndrome*). Ini mengubah proses kerja di ruang sidang. Ribuan terapis digugat dan kehilangan izin mereka. *Repressed memory therapy* tidak lagi digunakan dan diganti dengan metode yang lebih praktis. Penelitian terkini hanya menyadarkan kita akan pelajaran yang menyakitkan dari era tersebut: keyakinan kita bisa dipengaruhi, dan ingatan kita tidak bisa diandalkan.

Ada banyak kebijakan konvensional di luar sana yang mengatakan kepada Anda untuk "memercayai diri sendiri," untuk "ikuti nyali Anda," dan segala jenis klise yang terdengar menghibur.

Namun yang benar adalah untuk *sedikit* memercayai diri sendiri. Lagi pula, jika hati dan pikiran kita tidak dapat diandalkan, mungkin kita perlu *lebih dalam* mempertanyakan maksud dan motivasi kita sendiri. Jika kita semua selalu keliru, tidakkah skeptisisme diri dan kekakuan yang menantang keyakinan dan asumsi kita sendiri, menjadi rute paling logis untuk mengolahnya?

Mungkin terdengar menakutkan dan seakan menghancurkan diri sendiri. Namun sebenarnya ini kebalikannya. Bukan saja pilihan yang lebih aman, tetapi juga membebaskan.

Bahaya Kepastian Murni

Erin duduk di seberang saya di sebuah restoran sushi dan mencoba menjelaskan mengapa dia tidak memercayai kematian. Sudah hampir 3 jam, dan dia sendiri sudah menghabiskan persis 4 gulungan timun dan meminum sebotol penuh sake. (Sebenarnya, dia hampir menghabiskan botol kedua sekarang.). Pukul 4 di Selasa sore.

Saya tidak mengajaknya bertemu di tempat itu. Dia menghubungi saya melalui internet, dan terbang menemui saya.

Lagi.

Dia telah melakukannya sebelumnya. Jadi, Erin percaya kalau dia bisa menyembuhkan kematian, tetapi dia juga yakin kalau dia membutuhkan bantuan saya untuk mewujudkan hal itu. Namun bukan bantuan seperti dalam perkara bisnis. Jika dia memerlukan saran yang berhubungan dengan humas atau sesuatu semacam itu, itu masih oke. Tidak, ini lebih dari itu: dia ingin saya menjadi pacarnya. Mengapa? Setelah 3 jam bertanya-tanya dan satu setengah botol sake, ini masih tidak jelas

Perlu Anda ketahui, tunangan saya ikut bersama kami di restoran itu. Menurut Erin, sepatutnya tunangan saya perlu dilibatkan dalam diskusi tersebut; Erin ingin tahu apakah tunangan saya "berkenan berbagi" dan ia (istri saya sekarang) "tidak perlu merasa terancam" oleh dia.

Saya pertama kali bertemu Erin di seminar *self-help* pada 2008. Orangnya terlihat cukup baik. Sedikit *woo-woo* (istilah *slank* Amerika untuk mereka yang menerima atau mengikuti kepercayaan supernatural, paranormal, fenomena pseudosains, dan semacamnya—*penerj.*), penyuka hal-hal berbau *New Age*, namun dia dulunya adalah seorang pengacara dan kuliah di salah satu *Ivy League* (kelompok universitas ternama di bagian Timur Laut Amerika Serikat—*penerj.*) dan jelas sekali pandai. Dan dia tertawa pada lelucon saya dan menurutnya saya lucu—jadi, tentu saja, Anda tahu, saya tidur dengannya.

Satu bulan kemudian, dia mengajak saya untuk pindah ke luar kota dan tinggal dengannya. Ini mengejutkan saya dan menjadi sebuah peringatan, sehingga kemudian saya mencoba putus darinya. Dia menanggapi dengan mengatakan kalau dia akan bunuh diri jika saya menolaknya. Baiklah, kini jadi dua peringatan. Saya segera memblokir dia baik dari surel maupun semua alat komunikasi saya.

Ini rupanya memperlambat dia namun tidak menghentikannya.

Beberapa tahun sebelum saya bertemu (kembali) dengannya, Erin mengalami kecelakaan mobil dan hampir meninggal. Sesungguhnya, dia *sempat* "meninggal" secara medis beberapa saat—semua aktivitas otak terhenti—tetapi entah bagaimana secara ajaib dia hidup kembali. Ketika dia "kembali", dia mengklaim bahwa semua telah berubah. Dia menjadi orang yang sangat spiritual. Dia menjadi tertarik pada, dan mulai percaya tentang, energi penyembuhan dan malaikat-malaikat dan kesadaran sebagai bagian dari alam semesta serta kartu tarot. Dia juga percaya kalau dia telah menjadi seorang tabib dan peramal yang dapat melihat masa depan. Dan entah karena alasan apa, setelah bertemu dengan saya, dia memutuskan kalau dia dan saya ditakdirkan untuk menyelamatkan dunia bersama-sama. Untuk "menyembuhkan kematian," tegasnya.

Setelah saya memblokirnya, dia mulai membuat alamat surel baru, kadang dia mengirimi saya puluhan surel penuh amarah dalam satu hari. Dia membuat akun Facebook dan Twitter palsu yang digunakan untuk melecehkan saya demikian juga orang-orang yang dekat dengan saya. Dia menciptakan sebuah situs web yang hampir sama dengan milik saya dan menulis puluhan artikel yang mengklaim bahwa saya adalah mantan kekasihnya dan bahwa

saya telah berbohong kepadanya dan selingkuh, bahwa saya telah berjanji untuk menikahinya serta, bahwa dia dan saya ditakdirkan untuk bersama. Ketika saya menghubunginya agar menutup situs tersebut, dia mengatakan kalau dia akan melakukannya asalkan saya terbang ke California untuk bersamanya. Ide untuk berkompromi datang dari pihaknya.

Dan setelah semua hal yang terjadi, kesimpulannya tidak berubah: saya ditakdirkan untuk bersamanya, bahwa Tuhan telah menakdirkan hal ini, bahwa dia benar-benar terbangun di tengah malam setelah mendengar suara malaikat yang menitahkan agar kami menjalin "hubungan istimewa" demi mengarungi era baru kedamaian abadi di muka bumi. (Ya, dia sungguh mengatakan hal ini kepada saya.)

Hingga saya duduk bersamanya di restoran sushi itu, sudah masuk ribuan surat ke *inbox* saya. Entah saya tanggapi atau tidak, entah saya balas dengan sopan atau emosional, tidak ada yang berubah. Pikirannya tidak pernah berubah; keyakinannya tidak pernah goyah. Ini sudah berjalan selama 7 tahun (dan masih terus).

Dan demikianlah, di restoran sushi kecil itu, kami bersama Erin yang sedang menenggak sake dan membual berjam-jam tentang bagaimana dia menyembuhkan batu ginjal kucingnya dengan menyalurkan energi, hingga saya pun berpikir:

Erin adalah pecandu *self-improvement*. Dia menghabiskan USD10.000 untuk membeli buku dan mengikuti seminar serta kursus. Dan bagian paling gila dari semua ini adalah bahwa Erin menerapkan mentah-mentah semua ilmu yang telah dipelajarinya. Dia memiliki mimpinya sendiri. Dia gigih memperjuangkannya. Dia memvisualisasikan dan menerjemahkannya dalam aksi nya-

ta, dan meskipun dia mendapatkan penolakan atau kegagalan, dia akan bangkit lagi dan mencobanya lagi. Dia tidak kenal lelah untuk bersikap positif. Dia mempunyai pandangan yang cukup tinggi terhadap dirinya sendiri. Maksud saya, dia mengklaim dapat menghidupkan kucing yang mati seperti halnya Yesus membangkitkan Lazarus dari kematian—alamak, yang benar saja!

Namun semua nilainya benar-benar payah dan tidak ada satupun yang berguna. Faktanya segala hal "baik" yang dilakukannya tidak membuat-*nya* baik.

Ada sebuah kepastian dalam dirinya yang tak mampu ia tanggalkan. Dia bahkan telah berulangkali mengaku kepada saya: bahwa dia tahu kegemarannya ini jelas-jelas tidak rasional dan tidak sehat, dan membuat baik dia maupun saya tidak bahagia. Namun karena alasan tertentu, hal tersebut tampak benar baginya, sehingga tidak bisa diabaikan dan dihentikan begitu saja.

Pertengahan 1990-an, seorang psikolog Roy Baumeister mulai meneliti tentang konsep kejahatan. Pada dasarnya, dia mengamati orang-orang yang melakukan hal yang jahat dan mengapa mereka melakukan itu.

Asumsi yang ada ketika itu adalah bahwa orang-orang melakukan hal yang buruk karena mereka merasa dirinya buruk—artinya, mereka memandang rendah diri mereka. Salah satu temuan Baumeister yang mengejutkan adalah bahwa asumsi tersebut seringkali keliru. Dalam kenyataan, yang biasa terjadi justru sebaliknya. Beberapa kriminal kelas kakap punya kepercayaan dan kepercayaan diri yang cukup baik. Dan perasaan inilah, terlepas dari realitas di sekitar mereka, yang memberi mereka semacam pembenaran untuk melukai dan berbuat buruk pada orang lain.

Orang-orang yang merasa tindakan buruknya dibenarkan, pasti merasakan kepastian yang tak terbantahkan akan nilai-nilai kebenaran yang mereka yakini, dan aneka kepercayaan diri serta keistimewaan yang mereka pikir pantas mereka dapatkan. Orang-orang yang rasis melakukan hal-hal yang rasis karena mereka sungguh yakin tentang superioritas genetik mereka. Para pemeluk agama yang fanatik meledakkan diri mereka dan membunuh puluhan orang karena yakin adanya suatu tempat istimewa yang akan mereka dapatkan di surga sebagai martir. Pria memperkosa dan melakukan kekerasan terhadap wanita karena yakin mereka berhak atas tubuh wanita.

Orang-orang yang jahat tidak akan pernah percaya kalau *mereka* jahat; melainkan, mereka percaya kalau orang lainlah yang jahat.

Dalam eksperimen yang kontroversial, sekarang dikenal dengan sebutan Eksperimen Milgram, mengambil nama belakang seorang psikolog Stanley Milgram, para peneliti meminta beberapa orang "normal" untuk menghukum sukarelawan lain karena melanggar bermacam aturan. Maka hukuman pun mereka berikan, kadang hukuman itu melampaui kategori kekerasan fisik. Hampir tidak ada "algojo" yang keberatan atau meminta penjelasan lebih dahulu. Di sisi lain, banyak dari mereka tampak menikmati otoritas moral yang dilimpahkan kepada mereka dalam eksperimen tersebut.

Permasalahannya di sini bukan saja kepastian itu tidak akan pernah bisa kita capai, tapi bahwasanya berusaha mengejar kepastian pun sering melahirkan kerentanan yang lebih besar (dan lebih buruk).

Banyak orang memiliki suatu keyakinan yang tidak tergoyahkan atas kemampuan mereka di suatu pekerjaan atau nominal penghasilan yang *seharusnya* mereka peroleh. Namun keyakinan tersebut malah membuat mereka merasa lebih buruk, bukannya

lebih baik. Saat melihat orang lain mendapat promosi jabatan, mereka pun merasa diremehkan. Mereka merasa tidak dihargai dan tidak diakui.

Bahkan sebuah perilaku sederhana seperti diam-diam membaca kotak sms di ponsel pacar Anda, atau bertanya pada teman Anda tentang penilaian orang-orang lain tentang diri Anda, sesungguhnya didorong oleh kerapuhan, dan kegelisahan yang mendera demi memperoleh kepastian.

Anda boleh saja mengecek pesan singkat pasangan Anda dan tidak menemukan sesuatu pun, tapi jarang sekali berakhir seperti itu; kemudian Anda akan mulai curiga jangan-jangan dia punya ponsel lain. Anda boleh saja merasa diremehkan dan diinjak-injak dalam karier Anda setelah Anda tidak masuk dalam promosi tersebut, tapi kemudian perasaan itu mendorong Anda untuk mulai tidak percaya pada rekan kerja Anda dan menerka gelagat buruk di balik perkataan mereka (dan dibalik setiap asumsi Anda tentang apa yang mereka rasakan tentang Anda), yang bahkan berdampak pada semakin kecilnya peluang Anda naik pangkat. Anda dapat terus mengejar seseorang istimewa yang Anda pikir "seharusnya" bersama dengan Anda, namun dengan adanya bermacam penolakan dan malam-malam yang sepi, Anda tidak bisa tidak mulai bertanya dan bertanya lagi apa yang salah dengan Anda.

Dan persis di momen yang menggelisahkan itu, dengan keputusasaan yang dalam, kita menjadi mudah sekali menganggap diri berhak diistimewakan: memercayai bahwa kita *berhak* untuk sedikit curang demi mendapatkan sesuatu, bahwa orang lain *layak* dihukum, bahwa kita *berhak* untuk mendapatkan apa yang kita ingini, dan kadang dengan cara kasar.

Lagi-lagi ini adalah hukum kebalikan: semakin Anda ingin mendapat kepastian akan sesuatu, Anda akan semakin merasa tidak pasti dan tidak aman.

Demikian pula sebaliknya: semakin Anda menerima sepenuhnya ketidakpastian dan ketidaktahuan akan aneka hal, Anda akan semakin merasa nyaman karena tahu persis apa yang tidak Anda ketahui.

Ketidakpastian juga membebaskan kita dari penilaian kita terhadap diri kita sendiri; ini menangkal stereotip dan bias tidak penting yang kita rasakan saat menyaksikan seseorang di TV, di kantor, atau di jalan. Ketidakpastian juga memerdekakan kita dari penilaian kita terhadap diri sendiri. Kita tidak tahu apakah kita layak dicintai atau tidak; kita tidak tahu seberapa menariknya diri kita; kita tidak tahu seperti apa kesuksesan kita nanti. Satu-satunya cara agar bisa seperti itu adalah dengan tetap merasa tidak pasti dan terbuka untuk menemukan kepastian-kepastian melalui pengalaman hidup.

Ketidakpastian merupakan akar dari semua kemajuan dan pertumbuhan. Seperti bunyi salah satu adagium kuno, manusia yang yakin dirinya mengetahui semuanya, tidak akan mempelajari sesuatu pun. Kita tidak bisa mempelajari apa pun tanpa pertama-tama tidak mengetahui sesuatu. Semakin kita mengakui kalau kita tidak tahu, akan ada semakin banyak kesempatan yang kita peroleh untuk belajar.

Nilai-nilai yang kita miliki tidak sempurna dan tidak penuh, dan berasumsi bahwa nilai-nilai tersebut sempurna dan penuh sama dengan menempatkan diri kita dalam sebuah pola pikir dogmatik berbahaya yang melahirkan kesewenang-wenangan dan pelarian atas tanggung jawab. Satu-satunya cara untuk memecahkan ma-

salah tersebut adalah pertama-tama dengan mengakui bahwa hingga saat ini, seluruh tindakan dan keyakinan kita telah terbukti salah dan tidak berfungsi.

Keterbukaan untuk mengakui kesalahan *harus ada* terlebih dahulu jika Anda menginginkan perubahan atau pertumbuhan.

Sebelum kita mencermati nilai-nilai dan prioritas kita kemudian mengubahnya menjadi lebih baik, lebih sehat, pertama-tama kita harus *meragukan* nilai-nilai yang kita miliki saat ini. Kita harus secara intelektual menelanjangi nilai-nilai tersebut, melihat kekeliruan dan bias yang ada, melihat bagaimana nilai-nilai tersebut tidak cocok dengan sebagian besar manusia di muka bumi, kemudian menatap lekat-lekat ketidaktahuan kita dan mengakuinya, karena ketidaktahuan kita ternyata lebih besar dari diri kita sendiri.

Hukum Menghindar Manson

Pasti Anda pernah mendengar hukum Parkinson: "Pekerjaan merentang mengisi alokasi waktu yang tersedia untuk menuntaskannya."

Anda juga, tidak diragukan lagi, telah mendengar hukum Murphy: "Hal buruk yang mungkin terjadi, akan sungguh terjadi."

Ya, lain kali ketika Anda berada di sebuah pesta koktail yang glamor dan ingin membuat seseorang terkesan, coba ucapkan hukum menghindar Manson (*Manson's law of avoidance*):

> Semakin banyak bahaya yang mengancam identitas Anda, semakin Anda berusaha menghindarinya.

Itu berarti bahwa semakin banyak hal yang mengancam cara Anda memandang Anda sendiri, cara Anda meyakini bahwa Anda

akan menjadi sedemikian sukses/tidak sukses, cara Anda bisa menghayati nilai-nilai yang Anda yakini, maka semakin sering Anda akan menghindar dari keinginan untuk mewujudkannya.

Ketika Anda telah mengetahui cara Anda untuk bisa hidup di dunia ini, tentunya Anda merasakan semacam kenyamanan. *Nah*, setiap hal yang menggoyang kenyamanan tersebut—meskipun berpotensi membuat hidup jadi lebih baik—pada dasarnya menakutkan.

Hukum Manson berlaku untuk hal yang baik dan buruk dalam kehidupan. Memiliki penghasilan jutaan dolar dapat mengancam identitas Anda, setara dengan kehilangan semua uang Anda; menjadi seorang bintang rock yang terkenal bisa mengancam identitas Anda, setara dengan kehilangan pekerjaan Anda. Inilah mengapa orang kadang takut sukses—untuk alasan yang sama mereka takut gagal: konsekuensi yang akan mereka jalani rupanya mengancam keyakinan mereka tentang identitas diri mereka sendiri.

Anda menghindari menulis skenario yang sejatinya adalah mimpi Anda karena jika melakukan itu, akan timbul pertanyaan terhadap identitas diri Anda yang adalah seorang petugas klaim asuransi. Anda menghindari berbicara dengan suami tentang hasrat untuk lebih "panas" di atas ranjang karena obrolan itu akan menantang jati diri Anda sebagai wanita baik-baik, yang bermoral. Anda menghindari mengatakan kepada teman Anda bahwa Anda tak ingin lagi menemuinya, karena mengakhiri suatu pertemanan akan bertentangan dengan identitas Anda sebagai orang yang baik, dan pemaaf.

Itu adalah kesempatan-kesempatan emas dan penting yang senantiasa kita lewatkan begitu saja karena dapat mengancam pandangan dan perasaan kita terhadap diri kita sendiri, mengancam nilai-nilai yang telah kita pilih dan pelajari untuk kita hidupi.

Saya punya seorang teman yang, bertahun-tahun, menceritakan niatnya untuk memperkenalkan karya seninya secara *online* dan berusaha menjadi seniman profesional (atau setidaknya semiprofesional). Dia berbicara mengenai hal ini selama bertahun-tahun; bahwa dia telah menyisihkan uang; bahwa dia bahkan membuat *website* yang berbeda, dan telah mengunggah portofolionya.

Tetapi, dia tidak pernah meluncurkan karyanya. Selalu ada alasan: resolusi lukisannya tidak cukup bagus, atau dia baru saja melukis karya yang lebih bagus, atau masih belum ada waktu untuk hal tersebut.

Tahun demi tahun berlalu dan dia tidak pernah melepaskan "pekerjaan nyata"-nya. Mengapa? Karena: meski mimpi akan penghasilan yang layak dari seni itu menyenangkan, ada ketakutan nyata jika nanti dirinya menjadi Seniman Tak Laku. Menjadi Seniman Tak Laku jauh-jauh lebih mengerikan ketimbang menjadi Seniman yang Tak Pernah Didengar. Setidaknya dia nyaman dengan sebutan Seniman yang Tak Pernah Didengar.

Saya punya teman lain, seorang jawara pesta, doyan minum-minum, dan gemar mengejar-ngejar wanita. Setelah bertahun-tahun hidup mengejar "kenikmatan," dia merasa dirinya sangat kesepian, depresi, dan tidak sehat. Dia ingin mengubah gaya hidup pestanya. Dia iri dengan beberapa orang di antara kami yang sedang menjalin hubungan dan lebih mapan daripada dia. Namun dia tidak pernah berubah. Setelah tahun demi tahun yang dilaluinya, malam demi malam yang hampa, botol demi botol. Macam-macam alasannya. Selalu ada dalih untuk mengurungkan tekadnya.

Identitasnya akan sangat terancam jika dia harus melepaskan gaya hidupnya. Jawara Pesta, hanya itu yang dia ketahui, itu identitasnya. Melepaskan jati dirinya sama saja dengan melakukan *hara-kiri* psikologis.

Kita semua memiliki nilai-nilai kita sendiri. Kita melindungi nilai-nilai ini. Kita mencoba untuk menghidupinya dan mencari pembenaran atasnya, serta merawatnya. Bahkan jika kita tidak bermaksud melakukannya, pasalnya itulah yang cara kerja otak kita. Seperti telah diketahui sebelumnya, terdapat sebuah bias dalam cara pikir kita, yang asalnya dari apa yang sudah kita ketahui, apa yang kita yakini. Jika saya percaya bahwa saya adalah pria yang baik-baik, saya akan menghindari situasi yang berpotensi menentang keyakinan tersebut. Jika saya yakin diri saya adalah koki yang luar biasa, saya akan mencari kesempatan untuk membuktikan hal itu pada diri saya sendiri lagi dan lagi. Keyakinan selalu mengambil kendali atas diri kita. Kita tidak akan bisa mengelak dari perilaku menghindar dan kepanikan, sampai kita mau mengubah cara pandang terhadap diri sendiri, apa yang kita yakini dan apa yang tidak. Kita tidak akan mampu berubah.

Dalam hal ini, "mengenal diri sendiri" atau "menemukan diri sendiri" bisa membahayakan. Ini bisa membuat Anda terpaku pada sebuah peran yang kaku dan membebani Anda dengan ekspektasi yang tidak penting. Ini bisa menutupi Anda dari potensi diri dan peluang dari luar.

Saya katakan *jangan* temukan diri Anda. Saya berkata *jangan* kenali diri Anda. Karena inilah yang akan menjaga Anda untuk tetap berusaha dan mencari. Dan ini akan memaksa Anda untuk tetap rendah hati dalam penilaian Anda dan menerima berbagai perbedaan dari banyak orang.

Bunuh Diri Anda Sendiri

Buddhisme berpendapat bahwa ide Anda tentang siapa diri "Anda" merupakan sebuah konstruksi mental yang sewenang-wenang dan bahwa Anda sebaiknya melepaskan ide tentang keberadaan "Anda" sama sekali; ide atau ukuran yang Anda gunakan untuk menyatakan diri Anda sesungguhnya dapat menjebak diri Anda, dan karena itu lebih baik Anda melepaskan segalanya. Dengan demikian, bisa dikatakan bahwa Buddhisme mendorong Anda untuk *bodo amat*.

Ini mungkin terdengar sinting, namun ada beberapa keuntungan psikologis jika kita mempraktikkan ini. Ketika kita melepaskan cerita-cerita tentang kita, dari diri kita sendiri, kita membebaskan diri agar bisa benar-benar bertindak (dan gagal) dan tumbuh.

Ketika seseorang mengaku kepada dirinya sendiri, "Kamu tahu, mungkin aku memang tidak terlalu baik dalam menjalin hubungan," maka dia tiba-tiba merasa bebas untuk mengambil tindakan dan menghentikan pernikahannya yang buruk. Dia tidak perlu melindungi jati dirinya dengan tetap berada dalam pernikahan yang menyedihkan dan buruk hanya untuk membuktikan sesuatu kepada dirinya sendiri.

Ketika siswa mengaku kepada dirinya sendiri, "Kamu tahu, mungkin aku bukan seorang pemberontak; mungkin aku hanya takut," maka dia dimerdekakan untuk menjadi ambisius lagi. Dia tidak punya alasan untuk merasa terancam saat mengejar mimpi akademiknya dan mungkin gagal.

Ketika seorang petugas klaim asuransis mengakui bahwa, "Baiklah, barangkali tidak ada yang unik atau istimewa dari mimpiku atau pekerjaanku," maka dia merdeka untuk mengirimkan naskah skenario tersebut dan melihat apa yang akan terjadi.

Saya punya kabar baik sekaligus kabar buruk untuk Anda: *sedikit saja yang unik dan istimewa dari masalah Anda*. Itulah mengapa mengikhlaskannya sangatlah memerdekakan.

Ketika Anda merasakan ketakutan yang didasari oleh suatu kepastian yang tidak rasional, Anda cenderung akan terserap ke dalamnya. Ketika Anda mengira bahwa pesawat yang Anda tumpangi akan jatuh, atau bahwa ide proyek Anda termasuk yang paling konyol dan akan ditertawakan semua orang, atau bahwa Anda adalah seseorang yang akan dipilih semua orang untuk dicibir atau diabaikan, secara implisit Anda pun berkata demikian pada diri sendiri, "Aku adalah perkecualian; saya tidak seperti orang lain; saya berbeda dan saya istimewa."

Ini adalah bentuk narsisisme, murni dan sederhana. Anda merasa seakan-akan masalah *Anda* layak untuk diperlakukan secara berbeda, bahwa masalah *Anda* memiliki rumus matematika yang unik sehingga tidak mengikuti hukum fisika alam semesta.

Saran saya: *jangan* jadi istimewa; *jangan* jadi unik. Definisikan ulang ukuran Anda dengan cara yang biasa dan umum. Pilihlah sebuah ukuran untuk diri Anda bukan sebagai seorang primadona atau seorang jenius terselubung. Pilihlah ukuran diri Anda sendiri bukan sebagai korban yang mengerikan atau suatu kegagalan yang suram. Sebagai gantinya, ukur diri Anda dengan identitas yang lebih biasa: seorang siswa, seorang rekan, seorang teman, seorang pencipta.

Semakin sempit dan semakin langka suatu identitas yang Anda pilih, semua hal akan tampak semakin mengancam Anda. Untuk alasan itu, sedapat mungkin nyatakan diri Anda dengan cara yang paling sederhana dan paling biasa.

Ini sering berarti melepaskan beberapa ide gila tentang diri Anda: bahwa Anda secara unik cerdas, atau luar biasa bertalenta, atau menarik dalam konteks yang intimidatif, atau secara khusus menjadi korban dengan cara yang tidak pernah dapat dibayangkan seorang pun. Ini berarti melepaskan kepongahan Anda yang memandang diri Anda sebagai insan yang dinantikan oleh dunia. Ini berarti melepaskan kenikmatan-kenikmatan semu yang selama ini telah Anda pompa ke dalam diri Anda, supaya hidup Anda bisa berjalan terus. Seperti seorang pecandu yang menyerahkan jarum, Anda akan mengalami penolakan saat memulainya. Namun Anda akan merasa jauh lebih baik sesudahnya.

Cara Menjadi Tidak Terlalu Pasti pada Diri Sendiri

Menanyai diri sendiri dan meragukan pikiran dan keyakinan kita sendiri merupakan salah satu keahlian yang paling sulit untuk dikembangkan. Namun ini bisa dilakukan. Berikut ini beberapa pertanyaan yang akan membantu Anda untuk mengembangkan sedikit kepastian dalam hidup Anda.

Pertanyaan #1: Bagaimana Jika Saya Salah?

Seorang teman saya baru saja bertunangan. Laki-laki yang meminangnya cukup meyakinkan. Dia tidak minum-minuman keras. Dia tidak memukulnya atau memperlakukannya dengan kasar. Dia ramah dan punya pekerjaan yang mapan.

Namun sejak pertunangan, abang teman saya itu tiada henti menasihatinya tentang ketidakdewasaan pilihan hidupnya, memperingatkan dia bahwa dia akan melukai dirinya sendiri jika hidup

bersama dengan pria ini, bahwa dia akan membuat suatu kesalahan, bahwa dia ceroboh. Dan setiapkali teman saya bertanya kepada abangnya, "Masalahmu apa *sih*? *Emangnya* kamu terganggu?", dia berlagak seakan-akan tidak *ada* masalah, bahwa tidak ada hal yang mengganggunya soal pertunangan, bahwa dia hanya berusaha menolong dan menjaga adik perempuannya.

Namun jelas ada sesuatu *yang mengganggu*-nya. Mungkin ini adalah bentuk ketidakamanannya sendiri tentang pernikahan. Mungkin ini hanya rivalitas antara saudara kandung semata. Mungkin ini adalah kecemburuan. Barangkali dia hanya tenggelam dalam perasaan menjadi korban, bahwa dia tidak tahu bagaimana cara untuk menunjukkan kebahagiaan kepada orang lain tanpa pertama-tama membuat orang itu merasa hidupnya menderita.

Terdapat aturan umum, bahwa kita semua adalah pengamat yang paling buruk dunia, khususnya jika diminta untuk mengamati diri kita sendiri. Saat kita marah, atau cemburu, atau kecewa, kadang kita justru menjadi orang terakhir yang mengetahuinya. Dan satu-satunya cara untuk menemukan hal ini adalah dengan melubangi baju zirah keyakinan kita sendiri, yaitu terus-menerus bertanya apa yang mungkin menjadi kekeliruan kita.

"Apakah saya pencemburu—dan jika demikian, mengapa?" "Apakah saya marah?" "Tidakkah dia benar, saya hanya melindungi ego saya sendiri?"

Pertanyaan seperti ini perlu menjadi satu kebiasaan mental. Dalam banyak kesempatan, tindakan sederhana seperti melontarkan pertanyaan-pertanyaan semacam itu membangkitkan kerendahan hati dan kasih sayang yang diperlukan untuk menyelesaikan banyak permasalahan kita.

Namun penting untuk dicatat bahwa hanya karena Anda bertanya kepada diri Anda sendiri apakah Anda memiliki pemahaman yang keliru. tidak serta merta berarti Anda sungguh memiliki pemahaman keliru tersebut. Jika suami Anda menghajar Anda hanya karena daging panggang yang gosong dan Anda bertanya kepada diri Anda apakah Anda keliru memercayai bahwa dia sedang memperlakukan Anda dengan tidak benar—tidak bisa dimungkiri, kadang Anda benar. Tujuannya hanya untuk melayangkan pertanyaan, dan menertawakan pikiran kita pada saat itu, bukan untuk membenci diri Anda sendiri.

Penting untuk diingat bahwa demi suatu perubahan di dalam hidup Anda, *Anda harus pernah keliru akan sesuatu*. Jika Anda duduk di sana, merasa sedih hari demi hari, itu berarti Anda *sudah keliru* tentang sesuatu yang besar dalam kehidupan Anda, dan jika Anda belum mampu menemukan kekeliruan tersebut dengan terus bertanya kepada diri Anda, maka tidak ada yang akan berubah.

Pertanyaan #2: Apa Artinya jika Saya Keliru?

Banyak orang mampu bertanya pada diri mereka sendiri apakah mereka keliru, namun hanya sedikit yang mampu melangkah lebih jauh dan mengetahui dengan benar apa *artinya* jika mereka keliru. Penyebabnya adalah rasa sakit yang ada di balik kekeliruan kita tersebut. Langkah ini bukan saja mempertanyakan nilai-nilai kita, namun juga memaksa kita untuk mempertimbangkan apa jadinya dan seperti apa rasanya memiliki sebuah nilai yang bertentangan dan berbeda itu.

Aristoteles menulis, "Tanda dari seorang yang terpelajar ada pada kemampuannya untuk menertawakan suatu pemikiran tanpa

harus menerimanya." Mampu melihat dan mengevaluasi nilai-nilai yang berbeda tanpa perlu menerapkannya mungkin *adalah* keahlian utama yang dituntut untuk mengubah hidup seseorang dengan cara yang sangat berarti.

Seperti kasus abang teman saya di atas, pertanyaan untuk dirinya seharusnya, "Apa artinya jika ternyata pendapat saya keliru tentang pernikahan saudari saya?" Kadang jawaban dari pertanyaan semacam itu cukup blak-blakan (dengan bentuk jawaban seperti, "Saya seorang yang egois/rapuh/keparat narsis). Jika dia *keliru*, dan ternyata pertunangan saudarinya baik-baik saja, sehat, dan bahagia, sungguh tidak ada penjelasan lain untuk perilaku sang abang selain dia memiliki rasa tidak aman dan nilai-nilai yang kacau. Dia mengira dirinya tahu apa yang terbaik untuk adiknya dan bahwa sang adik tidak bisa membuat keputusan besar dalam hidupnya; dia berasumsi dia memiliki hak dan tanggung jawab untuk membuat keputusan bagi saudarinya; dia yakin dialah yang benar dan orang lain pasti salah.

Bahkan ketika hal ini terkuak, entah dalam diri abang teman saya itu maupun diri kita sendiri, pengakuan semacam itu sulit diterima. Ini menyakitkan. Itulah mengapa hanya sedikit orang yang mampu melakukannya. Meski demikian, pertanyaan-pertanyaan tersebut diperlukan untuk menemukan masalah inti yang memicu perilakunya (dan kita) yang menyebalkannya.

Pertanyaan #3: Apakah kekeliruan akan menciptakan permasalahan yang lebih baik atau buruk ketimbang permasalahan saya sekarang, baik untuk diri saya maupun orang lain?

Ini adalah cara paling jitu untuk menentukan apakah kita sudah menemukan beberapa nilai yang solid, atau kita sepenuhnya

orang yang gila yang kerjanya merecoki orang lain, termasuk diri kita sendiri.

Di sini, tujuannya adalah untuk melihat *masalah* mana yang lebih baik. Karena seperti yang dikatakan Si Panda Nyinyir, masalah kehidupan itu tidak ada akhirnya.

Dalam kasus abang teman saya, pilihan apa yang dimilikinya?

A. Terus membuat drama dan gesekan dalam keluarga, memperumit apa yang seharusnya menjadi saat yang membahagiakan, dan menghancurkan kepercayaan dan rasa hormat saudarinya, semua karena dia memiliki firasat (beberapa orang mungkin menyebutnya intuisi) bahwa laki-laki ini tidak baik untuknya.

B. Tidak memercayai kemampuannya sendiri untuk menentukan mana yang benar atau mana yang salah atas kehidupan saudarinya, dan tetap rendah hati, memercayai kemampuannya untuk membuat keputusan sendiri, dan bahkan jika dia tidak bisa memercayainya, menerima dan menghargai apa pun itu sebagai bentuk cintanya kepada adiknya.

Sebagian besar orang memilih opsi A. Itu karena pilihan A adalah jalan setapak yang lebih mudah. Ini tidak memerlukan pemikiran yang rumit, tidak perlu berpikir dua kali, dan tidak ada penolakan keputusan yang mengganggu Anda.

Pilihan A juga menciptakan kepedihan yang paling dalam bagi semua orang yang terlibat.

Sementara, pilihan B menjaga hubungan yang sehat dan bahagia yang dibangun di atas kepercayaan dan rasa hormat. Pilihan B

memaksa orang untuk tetap rendah hati dan mengakui kelalaian. Pilihan B juga memungkinkan orang untuk tumbuh melampaui rasa tidak aman mereka serta mengenali situasi manakala mereka menjadi impulsif atau tidak adil atau egois.

Namun pilihan B ini sulit dan menyakitkan, jadi sebagian besar orang tidak memilihnya.

Abang teman saya, saat memprotes pertunangan adiknya, masuk ke dalam suatu peperangan imajinatif dengan dirinya sendiri. Tentu, dia yakin bahwa apa yang dilakukannya adalah untuk melindungi saudarinya, namun seperti yang kita lihat, keyakinan bersifat sewenang-wenang; lebih parahnya, kadang bisa dibuat-buat untuk membenarkan nilai dan ukuran yang telah kita pilih untuk diri kita sendiri. Sejatinya, dia memilih untuk menghancurkan hubungan dengan saudara perempuannya daripada mempertimbangkan kemungkinan dia bisa saja keliru—meskipun pilihan yang terakhir dapat menolongnya lepas dari rasa tidak aman yang jelas-jelas membuatnya keliru.

Saya mencoba untuk hidup dengan sedikit aturan, namun salah satu aturan yang telah saya terapkan selama bertahun-tahun adalah ini: jika saya merasa seseorang mengacaukan hidup saya, atau melihat ada orang lain yang hidupnya kacau, sebenarnya sayalah yang, jauh, jauh, jauh, lebih kacau. Saya telah mempelajari ini dari pengalaman. Saya menjadi seorang yang brengsek, karena bertindak berdasarkan rasa tidak aman dan kepastian-kepastian yang ternyata keliru, lebih banyak daripada yang bisa saya hitung. Ini tidak baik.

Ini bukan berarti tidak ada hal-hal sudah barang pasti akan membuat hidup seseorang itu kacau. Bukan pula berarti bahwa ada kalanya, Anda bisa jadi lebih benar ketimbang orang kebanyakan.

Ini hanyalah sebuah kenyataan: jika rasanya seakan-akan Anda sedang melawan dunia, kemungkinannya adalah bahwa Anda sedang melawan diri Anda sendiri.

BAB 7

Kegagalan adalah Jalan untuk Maju

Saya mengatakan ini dengan sungguh-sungguh: saya beruntung.

Saya lulus perguruan tinggi pada 2007, bersamaan dengan jatuhnya keuangan Amerika dan Resesi Besar, dan berusaha masuk ke dalam bursa kerja yang paling mengerikan selama 80 tahun terakhir.

Sekitar masa itu, saya mendapati bahwa seseorang yang menyewa salah satu kamar di apartemen saya belum membayar sewa selama 3 bulan. Ketika ditagih, dia menangis dan kemudian menghilang, meninggalkan teman sekamar lain dan saya sehingga kami harus menanggung biaya sewa dan lain sebagainya. Selamat tinggal uang tabungan. Saya menghabiskan enam bulan berikutnya tidur di sofa milik salah satu teman saya, melakukan beberapa pekerjaan sambilan dan mencoba berutang sesedikit mungkin sambil mencari "pekerjaan sungguhan."

Saya bilang saya beruntung karena saya masuk ke dalam dunia kerja orang dewasa sebagai orang yang gagal. Saya benar-benar mulai dari nol. Pada dasarnya, itulah ketakukan terbesar setiap orang

dalam hidup, ketika memulai bisnis baru atau mengubah karier atau keluar dari pekerjaan yang buruk, dan saya harus mengalaminya di depan mata saya. Dan semuanya perlahan-lahan membaik.

Jadi *yeah*, mujur. Ketika Anda tidur beralaskan *futon* (tikar Jepang) yang bau dan harus menghitung berapa koin yang Anda punya sambil berharap-harap cemas apakah bisa membeli sesuatu di McDonald minggu ini, dan Anda telah mengirim 20 pucuk lamaran kerja tanpa mendapat satu balasan pun, maka memulai sebuah blog dan bisnis Internet bodoh tidak lagi terdengar seperti sebuah ide yang menyeramkan. Jika setiap proyek yang saya mulai gagal, jika setiap lamaran yang saya kirim tidak pernah dibaca, saya hanya bisa berpulang ke titik awal di mana saya mulai. Jadi mengapa tidak sekalian dicoba?

Kegagalan sendiri adalah sebuah konsep yang relatif. Jika ukuran yang saya pilih adalah ambisi untuk menjadi seorang pendukung revolusi komunis yang anarkis, fakta bahwa saya gagal menghasilkan uang antara 2007 - 2008 justru menjadi sebuah kesuksesan besar. Tetapi jika, seperti kebanyakan orang, ukuran saya hanya mencari kerja mapan yang cukup untuk membayar tagihan dari sekolah, saya gagal total.

Saya besar di keluarga yang kaya. Uang tidak pernah menjadi suatu masalah. Sebaliknya, saya besar di keluarga kaya di mana uang lebih sering digunakan untuk menghindari masalah ketimbang menyelesaikan masalah. Saya, sekali lagi, beruntung, karena ini mengajari saya sedari dini bahwa mencari uang, sejatinya, adalah sebuah ukuran yang buruk bagi diri saya. Anda bisa saja mendapatkan banyak uang dan tetap menyedihkan, atau miskin namun bahagia. Karena itu, mengapa menggunakan uang sebagai alat untuk mengukur harga diri saya?

Nilai-nilai saya menyangkut hal lain. Ini lebih tentang kebebasan, otonomi. Ide menjadi seorang wiraswasta selalu muncul di benak saya karena saya benci disuruh-suruh, dan lebih suka melakukan banyak hal dengan cara saya sendiri. Ide bekerja lewat Internet muncul di benak saya karena saya bisa melakukannya di mana saja dan bekerja di mana pun saya mau.

Saya bertanya kepada diri saya satu pertanyaan sederhana: "Apakah saya lebih memilih digaji secara layak dan melakukan pekerjaan yang saya benci, atau menjadi wiraswasta internet meski bangkrut sesekali waktu?" Jawabannya langsung dan jelas bagi saya: yang terakhir. Kemudian saya bertanya pada diri saya, "Jika saya mencoba hal ini dan gagal dalam beberapa tahun dan harus mencari kerja yang lain, akankah saya menyerah?" Jawabannya tidak. Ketimbang menjadi pemuda pengangguran berusia 22 tahun yang bokek dan tidak punya pengalaman kerja, saya lebih memilih menjadi pemuda pengangguran berusia 25 tahun yang bokek dan tidak punya pengalaman kerja. Peduli setan?

Dengan nilai ini, saya disebut gagal jika saya *tidak* mengejar proyek pribadi tersebut—yang dimaksud kegagalan bukanlah kekurangan uang, tidur di sofa teman dan keluarga (yang terus saya lakukan hampir 2 tahun berikutnya), dan bukan sebuah resume kosong.

Paradoks Kegagalan/Kesuksesan

Ketika Pablo Picasso menginjak usia lanjut, dia sedang duduk-duduk di sebuah kafe di Spanyol, sambil mencorat-coret selembar tisu bekas. Dia adalah orang yang cuek mengenai segala hal, menggambar apa pun yang membuatnya terkesima pada saat itu—agak mirip dengan remaja laki-laki yang doyan iseng menggambar penis

di sekat kamar mandi—tentu karena ini Picasso, penis itu akan digambar dengan gaya kubisme/impresionisme yang memukau, yang dicampur noda kopi yang samar-samar.

Kembali ke pembicaraan awal tadi, seorang wanita yang duduk di dekatnya memandanginya dengan kagum. Tidak lama kemudian, Picasso menghabiskan kopinya dan meremas tisu tersebut dan hendak membuangnya saat akan meninggalkan tempat itu.

Wanita tadi menghentikannya. "Tunggu," katanya. "Boleh *'kan* saya meminta tisu yang *barusan* Anda gambari? Saya akan bayar."

"Tentu," jawab Picasso. "Dua puluh ribu dolar."

Wanita itu kaget, kepalanya tersentak ke belakang seakan-akan terkena lemparan batu bata. "Apa? Anda hanya perlu sekitar 2 menit menggambar itu."

"Tidak, Nyonya," balas Picasso. "Saya perlu lebih dari 60 tahun menggambar ini." Dia memasukkan tisu tersebut dalam kantungnya, dan pergi meninggalkan kafe.

Perbaikan dalam segala bidang, dilatarbelakangi oleh ribuan kesalahan kecil, dan besarnya kesuksesan Anda berdasar pada berapa kali Anda gagal melakukan sesuatu. Jika seseorang lebih baik daripada Anda mengenai sesuatu hal, sepertinya itu karena dia telah mengalami kegagalan lebih banyak daripada Anda. Jika seseorang lebih buruk dari Anda, sepertinya itu karena dia belum mengalami semua pengalaman belajar yang menyakitkan seperti yang Anda rasakan.

Coba bayangkan seorang anak kecil yang sedang belajar berjalan, anak kecil itu akan jatuh dan melukai dirinya ratusan kali. Namun tidak pernah sedikit pun anak itu berhenti dan berpikir, "Oh, saya rasa berjalan bukan bidang saya. Saya tidak mahir melakukannya."

Menghindari kegagalan adalah sesuatu yang kita pelajari nantinya dalam kehidupan kita. Saya yakin itu banyak disumbang oleh sistem pendidikan kita, yang menilai dengan ketat berdasarkan kinerja dan menghukum mereka yang tidak menunjukkan performa yang baik. Sumbangan lain datang dari orang tua yang gemar memaksa dan doyan mengkritik, yang tidak membiarkan anak-anak mereka mengalami kegagalan yang cukup banyak, dan malah menghukum mereka karena mencoba apa pun yang baru atau tidak seharusnya. Dan kemudian peran media masa yang semuanya secara konstan mengekspos kita dengan kesuksesan demi kesuksesan atau kemashyuran, namun tidak menampilkan ribuan jam praktik yang monoton dan membosankan yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan tersebut.

Pada titik tertentu, sebagian besar dari kita berhasil meraih suatu posisi yang mengondisikan kita untuk takut gagal, untuk menghindari kegagalan secara naluriah, dan hanya terpaku pada apa yang ada di depan kita atau hanya pada bidang yang sudah kita kuasai.

Ini membatasi dan menghambat kita. Kita hanya bisa benar-benar sukses kalau kita ada suatu bidang yang memungkinkan kita untuk rela gagal. Jika kita tidak bersedia untuk gagal, kita pun tidak bersedia untuk sukses.

Ketakutan untuk gagal, kebanyakan datang dari salah pilih nilai-nilai yang buruk. Contohnya, jika saya mengukur diri saya dengan standar "Membuat siapa pun yang saya temui menyukai saya," saya akan menjadi cemas, karena kegagalan 100 persen ditentukan oleh tindakan orang lain, bukan tindakan saya sendiri. Saya tidak memiliki kendali; karena penghargaan diri saya ada pada belas kasih penilaian orang lain.

Lain halnya, jika saya ingin mengadopsi ukuran "Memperbaiki kehidupan sosial saya," saya dapat menghidupi nilai yaitu "menjalin hubungan baik dengan orang lain" entah apa pun tanggapan orang lain terhadap saya. Penilaian diri saya berdasar pada perilaku dan kebahagiaan saya sendiri.

Nilai-nilai yang buruk, seperti yang kita lihat di bab 4, melibatkan tujuan eksternal yang nyata-nyata di luar kendali kita. Usaha untuk mengejar target ini menimbulkan kegelisahan yang amat besar. Sekalipun kita berhasil mencapainya, kita akan tetap merasa kosong dan tidak bergairah, karena begitu nilai tersebut diraih, tidak ada lagi masalah yang harus diselesaikan.

Nilai-nilai yang lebih baik, sebagaimana yang kita lihat, berorientasi pada proses. Misalnya, sebuah ukuran "Mengungkapkan diri saya secara jujur kepada orang lain," untuk nilai "kejujuran," tidak pernah sepenuhnya selesai; ini adalah sebuah permasalahan yang harus terus diangkat kembali. Setiap pembicaraan yang baru, setiap hubungan yang baru, membawa tantangan dan kesempatan yang baru untuk mengekspresikan diri secara jujur. Nilai hidup ini merupakan proses yang terus berlangsung, seumur hidup tidak akan pernah selesai.

Jika ukuran dari nilai "sukses dengan standar duniawi" adalah "Membeli rumah dan mobil bagus," dan Anda menghabiskan 20 tahun bekerja keras untuk mewujudkannya, begitu ini berhasil diraih, ukuran tadi tidak ada artinya lagi. Maka sampaikan "Hello" kepada krisis paruh baya Anda, karena masalah yang mendorong Anda hampir sepanjang kehidupan dewasa Anda baru saja diangkat dari pundak Anda. Tidak ada peluang lain untuk tetap bertumbuh dan memperbaiki diri, padahal pertumbuhanlah yang menghasilkan kegembiraan, bukan daftar panjang pencapaian egois Anda.

Dalam hal ini, tujuan, sebagaimana didefinisikan secara konvensional—lulus kuliah, membeli rumah di tepi danau, menurunkan berat 6 kilogram—sangat terbatas dalam hal jumlah kebahagiaan yang dapat diraih dalam hidup kita. Sasaran tersebut mungkin membantu, ketika kita sedang mengejar keuntungan jangka pendek, singkat, namun jika menjadi panduan lintasan keseluruhan hidup kita, tujuan-tujuan itu payah.

Picasso tetap produktif sepanjang hidupnya. Dia hidup hingga usia 90-an dan terus menghasilkan karya seni sampai tahun-tahun terakhirnya. Andai saja ukuran yang dipakainya adalah "Menjadi terkenal" atau "Menghasilkan banyak uang dalam dunia seni" atau "Membuat seribu lukisan," dia akan mengalami kemandekan dalam perjalanan hidupnya. Dia akan dikuasai oleh kecemasan atau keragu-raguan. Sepertinya dia tidak akan pernah memperbaiki dan melakukan inovasi atas karyanya seperti yang dilakukannya dekade demi dekade.

Alasan dari kesuksesan Picasso sama persis dengan alasan mengapa, sebagai lansia, dia bahagia mencorat-coret tisu sendirian di kafe. Nilai paling mendasar yang dihidupinya adalah menjadi sederhana dan rendah hati. Dan itu tidak ada ujungnya. Ini adalah nilai yang dimaksud dengan "Ungkapan yang jujur." Dan inilah yang membuat kertas tisu tersebut sangat bernilai.

Derita Adalah Bagian dari Proses

Pada 1950-an, seorang psikolog Polandia bernama Kazimierz Dabrowski meneliti para penyintas Perang Dunia II dan bagaimana mereka menghadapi pengalaman traumatik pasca-perang tersebut. Ini adalah Polandia, jadi banyak hal mengerikan yang terja-

di. Orang-orang ini telah mengalami atau menyaksikan kelaparan massal, pengeboman yang mengubah wajah kota-kota menjadi puing, pembasmian, penyiksaan tawanan perang, dan pemerkosaan dan/atau pembunuhan anggota keluarga, jika bukan oleh Nazi, maka beberapa tahun kemudian oleh Soviet.

Seperti yang dikaji Dabrowski mengenai para penyintas, dia mengamati sesuatu yang mengejutkan sekaligus luar biasa. Persentase yang cukup besar dari antara mereka meyakini kalau derita dari pengalaman di masa perang, meskipun menyakitkan dan tentu saja membuat trauma, sebenarnya telah membuat mereka menjadi lebih baik, lebih bertanggung jawab, dan ya, bahkan menjadi orang-orang yang lebih bahagia. Banyak orang menggambarkan hidup mereka sebelum perang sebagai orang yang sangat berbeda: kurang bersyukur dan tidak menghargai orang-orang yang mereka cintai, malas-malasan dan ditelan masalah remeh, menyia-nyiakan apa yang telah mereka terima. Pasca-perang, mereka merasa lebih percaya diri, lebih yakin pada diri mereka sendiri, lebih bersyukur, dan tidak dirisaukan dengan hal sepele dan kerikil kecil dalam hidup.

Jelas, pengalaman yang mereka lalui mengerikan, dan para penyintas ini tidak bahagia sama sekali dengan itu. Banyak dari antara mereka masih menderita akibat parut luka emosional dari perang yang terus-menerus tersebut. Tetapi beberapa dari antara mereka berhasil memanfaatkan luka tersebut untuk mengubah diri mereka dengan cara yang positif dan kuat.

Dan mereka tidak sendiri dalam pembalikan tersebut. Bagi sebagian dari kita, pencapaian yang paling membanggakan muncul dalam wajah kemalangan yang amat besar. Luka kita sering membuat kita semakin kuat, lebih tangguh, lebih membumi. Banyak

penyintas kanker, sebagai contoh, yang melaporkan kalau mereka merasa lebih kuat dan lebih bersyukur setelah berhasil memenangkan perjuangan untuk bertahan hidup. Banyak personil militer bersaksi tentang ketangguhan mental yang diperoleh dari bertahan di lingkungan yang berbahaya seperti zona perang.

Dabrowski berpendapat bahwa rasa takut dan kecemasan serta kesedihan tidak selalu menjadi kondisi mental yang tidak diinginkan atau tidak membantu; melainkan, itu sering mewakili derita yang selayaknya kita butuhkan demi perkembangan jiwa kita. Dan menyangkal luka itu sama dengan menyangkal potensi kita sendiri. Seperti halnya seseorang yang mengalami rasa sakit fisik untuk membentuk tulang dan otot yang lebih kuat, seseorang harus mengalami sakit emosional untuk mengembangkan ketangguhan emosional yang lebih besar, rasa percaya diri yang lebih kuat, belas kasih yang meningkat, dan secara umum hidup yang lebih bahagia.

Perubahan perspektif kita yang paling radikal kadang terjadi pada "ekor" suatu momen yang paling buruk. Hanya pada saat kita mengalami rasa sakit yang intens, kita bersedia menimbang nilai-nilai yang kita miliki, dan bertanya mengapa nilai tersebut seakan membuat kita gagal. Kita *membutuhkan* semacam krisis eksistensial yang memaksa kita untuk melihat secara objektif bagaimana kita telah mendapatkan makna dalam hidup kita, lalu mempertimbangkan untuk mengubah arah.

Anda boleh menyebut ini "pengalaman ambang batas" atau "mengalami sebuah krisis eksistensial." Namun saya lebih suka menyebutnya "menembus badai." Pilih saja yang cocok untuk Anda.

Dan mungkin sekarang ini Anda sedang berada dalam posisi tersebut. Mungkin Anda sedang menghadapi tantangan yang pa-

ling signifikan dalam hidup Anda dan limbung karena semua hal yang sebelumnya Anda pikir benar dan normal serta baik telah berubah menjadi sebaliknya.

Tidak apa-apa itu bagus—itu permulaannya. Saya sungguh ingin menekankan sekali lagi, bahwasanya *derita adalah bagian dari proses.* Penting untuk *merasakan*-nya. Karena jika Anda hanya mengejar kesenangan di atas rasa sakit, jika Anda membiarkan diri terlena dalam kepongahan dan pemikiran positif yang delusional, jika Anda terus memanjakan diri dalam berbagai hal atau kegiatan, Anda tidak akan pernah menemukan motivasi yang menjadi syarat untuk benar-benar berubah.

Ketika saya muda, setiap kali keluarga saya memiliki *VCR* atau *stereo* baru, saya akan menekan setiap tombol, mencolokkan dan mencabut setiap sambungan dan kabel, hanya untuk melihat segala sesuatunya bekerja. Dengan berjalannya waktu, saya belajar bagaimana seluruh sistem bekerja. Dan karena saya tahu bagaimana semua itu bekerja, saya sering menjadi satu-satunya orang yang menggunakan alat tersebut.

Seperti halnya yang dialami oleh anak-anak generasi milenial di zaman ini, orang tua saya melihat seakan-akan saya adalah semacam anak jenius. Bagi mereka, fakta bahwa saya mampu memprogram VCR tanpa melihat buku panduan membuat saya menjadi Tesla yang Terlahir Kembali.

Mudah sekali untuk melihat ke zaman dulu, zaman generasi orang tua saya, lalu menertawakan fobia teknologi mereka. Namun semakin saya dewasa, semakin saya sadari bahwa kita semua memiliki fase kehidupan yang menyerupai reaksi orang tua saya terhadap VCR baru itu: kami duduk, terpukau, serta mengelus dahi

kita sambil berkata, "Tapi *bagaimana* cara melakukan hal itu?" Padahal, caranya sangat gampang.

Saya menerima surel dari orang-orang yang menanyakan hal macam ini sepanjang waktu. Dan bertahun-tahun, saya tidak pernah tahu apa yang harus saya katakan kepada mereka.

Ada seorang gadis yang orang tuanya imigran dan menabung selama seluruh hidup mereka untuk menyekolahkannya hingga masuk sekolah kedokteran. Tetapi sekarang dia duduk di sekolah kedokteran dan membencinya; dia tidak ingin menghabiskan hidupnya sebagai dokter, jadi dia sungguh ingin berhenti kuliah. Namun dia merasa terjebak sehingga pada akhirnya dia mengirim surat elektronik kepada orang asing di Internet (saya), dan menanyakan sebuah pertanyaan konyol namun jelas seperti, "Bagaimana saya berhenti dari sekolah kedokteran?"

Atau seorang mahasiswa yang jatuh cinta kepada dosennya. Akibatnya, dia tersiksa dengan setiap tanda, tawa, senyuman, lanturan hingga basa basi, dan mengirim saya surel yang mirip novela sepanjang 28 halaman yang ditutup dengan pertanyaan, "Bagaimana caranya agar dia mau diajak kencan?" Atau orang tua tunggal (ibu) yang, sekarang, anak-anaknya sudah lulus sekolah namun masih bermalas-malasan di sofanya, makan makanannya, menghabiskan uangnya, tidak menghargai ruang atau keinginan si ibu untuk mendapatkan privasi. Dia ingin mereka hidup sendiri. Dia ingin melanjutkan hidup*nya* sendiri. Di saat yang sama dia takut setengah mati meminta anak-anaknya untuk pindah, sedemikian rupa hingga pada pertanyaan, "Bagaimana cara meminta mereka pindah?"

Ini adalah jenis pertanyaan VCR. Bagi kita yang berada di luar, jawabannya mudah: berhenti mengoceh dan segera lakukan.

Namun dari dalam, dari sudut pandang masing-masing orang yang mengalaminya, pertanyaan itu terasa mustahil rumit dan buram—seperti teka-teki eksistensial yang dibungkus dengan enigma dan dimuat di dalam satu ember KFC yang penuh dengan kubus Rubik.

Pertanyaan VCR ini lucu karena jawabannya terlihat sulit bagi siapa pun yang mengalaminya, dan tampak mudah bagi siapa pun yang tidak mengalaminya.

Masalahnya di sini adalah rasa sakit. Mengisi berkas pengunduran diri dari sekolah kedokteran jelas merupakan langkah yang langsung tepat sasaran; sedangkan melukai hati orang tua Anda adalah perkara lain. Mengajak dosen untuk berkencan sesederhana mengutarakan ajakan tersebut; risiko menerima rasa malu yang mendalam dan penolakan terasa jauh lebih rumit. Meminta seseorang untuk keluar dari rumah Anda adalah sebuah keputusan yang jelas; perasaan bahwa Anda menelantarkan anak sendiri akan lain sama sekali.

Saya berjuang menghadapi kegusaran sosial (*social anxiety*) sepanjang masa remaja dan awal masa dewasa saya. Saya menghabiskan hampir seluruh hari-hari saya, mengalihkan perhatian saya sendiri dengan *video games* dan sebagian besar malam-malam saya entah dengan minum-minum atau merokok demi mengusir rasa tidak nyaman itu. Selama bertahun-tahun, keinginan untuk berbicara dengan orang asing yang harapannya menarik/populer/pintar—terasa mustahil bagi saya. Saya berjalan dalam kebingungan selama bertahun-tahun, bertanya kepada diri saya sendiri pertanyaan VCR yang bodoh:

"Bagaimana? Bagaimana caranya Anda bisa semudah itu berjalan dan mengajaknya bicara? Bagaimana bisa seseorang *melakukan* itu?"

Saya punya semua jenis keyakinan yang buruk seperti, bahwa Anda tidak diizinkan berbicara dengan seseorang kecuali jika Anda memiliki alasan yang wajar untuk melakukannya, atau bahwa para wanita akan berpikiran bahwa saya adalah seorang pemerkosa yang menakutkan jika terlalu sering berkata, "Halo."

Masalahnya adalah bahwa emosi saya menentukan realita saya. Karena saya *merasa* sepertinya orang-orang enggan berbicara dengan saya, saya mulai *meyakini* bahwa orang-orang memang tidak mau saya ajak bicara. Dan karena itu, pertanyaan VCR saya: "Bagaimana saya bisa langsung menghampiri seseorang dan mengajaknya berbicara?"

Karena saya gagal memisahkan apa yang saya *rasakan* dengan apa yang sesungguhnya *ada,* saya menjadi tidak mampu melangkah keluar dari diri saya, dan memandang dunia sebagaimana adanya: sebuah tempat yang sederhana di mana dua orang bisa bertemu kapan saja dan saling bicara.

Banyak orang, ketika mereka merasakan suatu bentuk rasa sakit atau amarah atau kesedihan, mengabaikan semuanya dan mulai merasa kebal atas semua perasaan yang menghinggapi. Sasaran mereka adalah untuk secepat mungkin "merasa baik" kembali, bahkan jika itu berarti mengubah atau menipu diri mereka sendiri atau kembali ke nilai mereka yang buruk.

Belajarlah untuk menahan rasa sakit yang telah Anda pilih. Ketika memilih sebuah nilai baru, Anda sedang memilih untuk memasukkan bentuk rasa sakit yang baru ke dalam hidup Anda. Rasakan. Nikmati. Terima dengan tangan terbuka. Kemudian, lakukanlah.

Saya tidak berbohong: ini akan terasa tidak mungkin pada awalnya. Tetapi Anda dapat memulainya dengan hal yang sederhana.

Anda akan merasa seakan-akan Anda tidak tahu apa yang harus dilakukan. Namun kita telah membahas hal ini: Anda tidak tahu *apa pun*. Bahkan ketika Anda pikir Anda tahu, Anda benar-benar tidak tahu apa yang akan Anda lakukan. Jadi sungguh, tidak ada ruginya, kan?

Hidup adalah tentang tidak mengetahui apa pun dan kemudian melakukan sesuatu, apa pun yang terjadi. *Segala hal* dalam kehidupan berlaku seperti ini. Tidak pernah berubah. Bahkan saat Anda bahagia. Bahkan ketika Anda kentut bubuk peri sekali pun. Bahkan saat Anda memenangkan lotere dan membeli satu armada kecil jet ski, Anda masih tidak tahu apa pun yang sedang Anda lakukan. Jangan pernah lupakan itu. Dan jangan pernah takut akan hal itu.

Prinsip "Lakukan Sesuatu"

Pada 2008, setelah bekerja seharian penuh selama 6 minggu, saya keluar dari pekerjaan saya dan memulai suatu bisnis *online*. Pada saat itu, saya benar-benar buta akan apa yang akan saya kerjakan, tetapi saya tahu, andai kata saya bangkrut dan berakhir menyedihkan, setidaknya saya bekerja sesuai keinginan saya. Dan ketika itu, yang saya pedulikan hanya mengejar-ngejar wanita. Jadi persetan, saya memutuskan untuk memulai sebuah blog tentang kehidupan kencan gila saya.

Pagi itu, begitu saya bangun tidur sebagai seorang wiraswasta, saya segera disergap rasa ngeri. Saya mendapati diri saya duduk di depan laptop dan menyadari, untuk pertama kalinya, bahwa saya sepenuhnya bertanggung jawab atas *semua* keputusan saya, demikian pula dengan konsekuensi dari keputusan itu. Saya bertanggung jawab mengajari diri saya sendiri desain web, pemasaran internet,

optimasi mesin pencari, dan topik esoterik lainnya. Sekarang, semua ada di pundak saya. Dan demikianlah saya melakukan apa yang diperbuat pria berumur 24 tahun yang baru saja berhenti kerja dan tidak tahu sedikit pun apa yang harus dilakukan: saya mengunduh beberapa permainan komputer dan menunda bekerja, rasanya seperti terjangkit virus Ebola.

Setelah minggu demi minggu berlalu dan rekening bank saya berubah dari hitam menjadi merah, jelas saya perlu membuat semacam strategi untuk memaksa diri saya bekerja 12 - 14 jam sehari untuk memulai bisnis saya. Dan rencana itu datang dari seseorang yang tidak pernah saya sangka.

Saat masih di SMA, guru matematika saya Mr. Packwood selalu berkata, "Jika kalian terhenti di satu soal, jangan duduk saja dan hanya memikirkan hal itu; mulailah mengerjakannya. Bahkan jika kalian tidak tahu apa yang akan kalian lakukan, satu tindakan sederhana, yaitu mulai mengerjakan pada akhirnya akan membuat beberapa ide yang tepat muncul di kepala Anda."

Selama periode kerja mandiri itu, ketika saya berjuang dengan keras setiap hari, tanpa petunjuk apa yang harus dilakukan disertai rasa ngeri dengan hasilnya (atau segala kekurangannya), saran Mr. Packwood mulai memanggil-manggil saya dari relung benak saya. Itu terdengar seperti sebuah mantra:

> Jangan hanya duduk-duduk. Lakukan sesuatu. Jawaban akan muncul.

Saat menerapkan saran Mr. Packwood, saya mempelajari sebuah pelajaran yang luar biasa mengenai motivasi. Perlu 8 tahun hingga pelajaran ini benar-benar tercerna, namun dari apa yang

saya temukan, selama jangka waktu itu, bulan-bulan yang melelahkan meluncurkan produk, kolom saran yang mengundang tawa, malam-malam yang tidak nyaman di atas sofa teman saya, rekening bank yang mulai minus, dan ratusan hingga ribuan kata yang telah ditulis (sebagian besar tidak pernah dibaca), mungkin menjadi hal paling penting yang telah saya pelajari dalam hidup saya:

> Tindakan bukan hanya efek dari suatu motivasi; ini juga menjadi penyebab suatu motivasi.

Sebagian besar dari antara kita mengambil suatu tindakan setelah kita merasakan tingkat motivasi tertentu. Dan kita merasakan suatu motivasi hanya ketika kita merasakan inspirasi emosional yang cukup. Kita bisa asumsikan langkah-langkah tersebut terjadi dalam semacam rantai reaksi singkat, seperti ini:

> Inspirasi emosional → Motivasi → Aksi yang diinginkan

Jika Anda ingin menuntaskan sesuatu namun merasa tidak termotivasi atau terinspirasi, maka Anda berasumsi kalau diri Anda payah. Tidak ada yang bisa Anda lakukan mengenai hal ini. Tidak hingga satu peristiwa besar terjadi, lalu Anda berhasil mengumpulkan motivasi yang cukup untuk bangkit dari sofa dan melakukan sesuatu.

Sejatinya, motivasi bukan saja reaksi tiga rantai, namun lingkaran setan:

> Inspirasi → Motivasi → Aksi → Inspirasi → Motivasi Aksi → dst.

Aksi atau tindakan Anda menciptakan reaksi dan inspirasi emosional yang lebih jauh, dan terus berlanjut untuk memotivasi aksi berikutnya. Dengan memanfaatkan pemahaman ini, kita sebenarnya dapat mengubah ulang orientasi pola pikir kita dengan cara berikut:

> Aksi → Inspirasi → Motivasi

Jika Anda kurang motivasi untuk membuat suatu perubahan dalam hidup Anda, *lakukan sesuatu*—apapun itu, sungguh—kemudian manfaatkan reaksi dari aksi tersebut sebagai cara untuk mulai memotivasi diri Anda sendiri.

Saya menyebut ini prinsip "lakukan sesuatu". Setelah menerapkan ini pada diri saya sendiri untuk membangun bisnis saya, saya mulai mengajarkannya kepada para pembaca yang datang kepada saya karena kebingungan dengan pertanyaan VCR mereka sendiri: "Bagaimana melamar suatu pekerjaan?" atau "Bagaimana mengatakan kepada laki-laki itu kalau saya ingin menjadi pacarnya?" dan semacam itu.

Dalam 2 tahun pertama saya menerapkan ini untuk diri saya sendiri, minggu-minggu berlalu tanpa banyak pencapaian, tidak lain karena saya cemas dan stres mengenai apa yang harus saya lakukan, dan terlalu mudah untuk menunda semuanya. Meskipun demikian, saya cepat belajar bahwa memaksa diri saya untuk melakukan *sesuatu*, bahkan pekerjaan yang paling rendah, dengan cepat membuat pekerjaan yang lebih besar terlihat lebih mudah. Jika saya harus mendesain ulang seluruh situs web, saya akan memaksa diri saya untuk duduk, dan berkata, "Oke, saya hanya akan mendesain *header*-nya sekarang." Namun setelah *header* selesai, saya mendapati diri saya beranjak ke bagian situs yang lain. Dan se-

belum saya menyadarinya, saya akan merasa berenergi dan terlibat dalam proyek tersebut.

Pengarang Tim Ferriss menghubungkan sebuah kisah yang pernah didengarnya mengenai seorang novelis yang telah menulis lebih dari 70 novel. Seseorang bertanya kepada sang novelis bagaimana dia mampu menulis secara konsisten, dan tetap terinspirasi serta termotivasi. Dia menjawab, "Dua ratus kata yang kacau parah setiap hari, cuma itu." Idenya adalah bahwa jika dia memaksa dirinya sendiri untuk menulis 200 kata yang buruk sekalipun, itu akan lebih menginspirasinya untuk menulis; dan sebelum dia menyadarinya, dia telah menulis ribuan kata dalam 1 halaman.

Jika kita mengikuti prinsip "lakukan sesuatu", kegagalan *terasa* tidak penting. Ketika standar kesuksesan hanya "melakukan sesuatu"—ketika *setiap* hasil dianggap sebagai sebuah kemajuan dan penting, inspirasi dilihat sebagai sebuah imbalan ketimbang suatu prasyarat—kita mendorong diri kita lebih maju. Kita merasa bebas untuk gagal, dan kegagalan itulah yang menggerakkan kita ke depan.

Prinsip "lakukan sesuatu" bukan hanya membantu kita saat kita tergoda untuk menunda suatu pekerjaan, namun ini juga menjadi bagian dari proses mengadopsi nilai-nilai baru. Jika Anda ada di tengah-tengah badai eksistensial dan segalanya terasa tak berarti—jika semua cara yang Anda gunakan untuk mengukur diri Anda sudah hampir habis dan Anda masih tidak punya bayangan apa yang akan terjadi kemudian, jika Anda menyadari kalau Anda telah melukai diri Anda sendiri dengan mengejar mimpi palsu, atau jika Anda tahu bahwa ada beberapa ukuran yang lebih baik untuk menilai diri Anda tapi Anda tidak tahu yang mana—jawabannya sama:

Lakukan sesuatu.

"Sesuatu" itu bisa saja berupa tindakan yang paling kecil di antara yang lainnya. Ini bisa *apa saja.*

Akui saja kalau Anda brengsek dalam semua hubungan yang telah Anda jalani, dan Anda ingin mulai mengembangkan belas kasih yang lebih besar untuk orang lain? Lakukan sesuatu. Mulai dari yang sederhana. Buatlah satu target seperti mendengar problem seseorang, dan luangkan waktu Anda untuk membantu orang tersebut. Lakukan itu sekali saja. Atau berjanjilah pada diri Anda bahwa Anda akan menganggap *Andalah* akar masalah Anda sendiri jika di lain kesempatan Anda merasa kecewa. Coba saja satu ide dan lihat bagaimana rasanya.

Kadang itulah yang perlu dilakukan agar bola salju menggelinding, tindakan diperlukan untuk menginspirasi motivasi agar tetap ada. Anda bisa menjadi sumber inspirasi Anda sendiri. Tindakan selalu ada dalam jangkauan Anda. Dan cukup dengan menggunakan ukuran "*melakukan sesuatu*" untuk menilai kesuksesan Anda—maka kegagalan pun akan mendorong Anda maju ke depan.

Pentingnya Berkata Tidak

Pada 2009, saya mengumpulkan semua barang milik saya, menjual dan menyimpan beberapa di gudang, meninggalkan apartemen saya, dan pergi ke Amerika Latin. Waktu itu blog saran perkencanan kecil saya mendapat perhatian yang banyak dan sebenarnya saya mendapatkan penghasilan yang lumayan dari menjual PDF dan kursus *online*. Saya berencana menggunakan sejumlah uang untuk tinggal di luar negeri beberapa tahun berikutnya, untuk mengalami budaya baru, dan memanfaatkan biaya hidup yang lebih rendah di beberapa negara berkembang di Asia dan Amerika Latin untuk membangun bisnis saya lebih jauh. Itu adalah mimpi nomaden digital saya dan sebagai seorang petualang berumur 25 tahun, persis seperti itulah hidup yang saya inginkan.

Namun meski rencana saya kedengarannya seksi dan heroik, tidak semua nilai yang mendorong saya ke kehidupan yang nomaden ini merupakan nilai-nilai yang sehat. Tentu, tetap ada nilai-nilai yang terpuji yang saya jalan—dahaga untuk melihat dunia, keingintahuan terhadap manusia dan budaya, keinginan untuk bertualang dengan cara yang klasik. Namun ada juga jejak-jejak rasa

malu yang samar-samar, namun mendasari hal-hal lain yang saya kerjakan. Pada saat itu saya hampir tidak menyadarinya, namun jika saya harus sepenuhnya jujur pada diri saya, saya tahu ada sebuah nilai yang kacau yang mengintai di sana, di suatu tempat di bawah permukaan. Saya tidak bisa melihatnya, namun di saat-saat yang sunyi ketika saya benar-benar jujur pada diri saya sendiri, saya dapat merasakannya.

Bersamaan dengan gejolak di awal usia dua puluhan saya, "luka traumatik yang sesungguhnya" dari masa-masa remaja saya telah membuat saya memiliki permasalahan yang cukup besar dengan segala hal yang terkait komitmen. Saya telah menghabiskan beberapa tahun terakhir untuk menebus segala kekurangan dan kegusaran sosial di masa remaja saya, dan sebagai hasilnya saya semacam merasa berhak untuk bertemu dengan siapa pun yang saya ingini, berteman dengan siapa pun yang saya maui, mencintai siapa pun yang saya sukai, bercinta dengan siapa pun yang saya ingin—jadi mengapa saya perlu berkomitmen pada satu orang saja, atau bahkan kelompok sosial tunggal, satu kota, atau negara, atau budaya? Jika saya *bisa* mengalami semuanya secara rata, saya *harus* mengalami semuanya, 'kan?

Dibakar oleh hasrat yang menggelora untuk terhubung dengan dunia luas, saya keluyuran di seluruh penjuru benua dan samudera seperti layaknya orang bermain jingkat namun dalam skala global selama lebih dari 5 tahun. Saya mengunjungi 55 negara, berteman dengan puluhan orang, dan mendapati diri saya dalam pelukan beberapa kekasih—semuanya dengan cepat tergantikan dan beberapa sisanya langsung terlupakan dalam penerbangan berikutnya ke negara selanjutnya.

Itu adalah kehidupan yang aneh, penuh dengan pengalaman menembus cakrawala yang fantastis disertai dengan kenikmatan

dangkal yang dirancang untuk membuat mati rasa kesakitan yang ada di dasarnya. Dulu ini terlihat begitu mendalam sekaligus tanpa makna di saat yang bersamaan, dan sekarang masih seperti itu. Beberapa pelajaran hidup terbaik dan momen yang menentukan jati diri saya, saya alami dalam periode ini. Namun beberapa kesalahan terbesar di mana saya menyia-nyiakan waktu dan energi saya, juga terjadi di masa ini juga.

Sekarang saya tinggal di New York. Saya memiliki sebuah rumah dan perabotan dan tagihan listrik dan seorang istri. Tidak satu pun dari semua itu yang benar-benar glamor atau menarik. Dan saya menyukainya seperti itu. Karena setelah tahun-tahun yang penuh dengan kegembiraan, pelajaran terbesar yang saya peroleh dari petualangan saya adalah ini: kebebasan mutlak, pada dasarnya, tidak ada artinya.

Kebebasan membuka kesempatan untuk makna yang lebih besar, tetapi pada dasarnya tidak ada makna apa pun di dalamnya. Pada akhirnya, satu-satunya cara untuk mendapatkan makna dan merasakan pentingnya sesuatu dalam hidup seseorang adalah dengan menolak alternatif yang ada, *menyempitkan* kebebasan, pilihan untuk berkomitmen pada satu hal, satu keyakinan, atau (sambil menelan ludah) satu orang.

Kesadaran ini datang kepada saya perlahan-lahan setelah bertahun-tahun berkelana. Karena dengan begitu banyaknya ekses dalam kehidupan, Anda harus menenggelamkan diri Anda ke dalamnya untuk menyadari bahwa hal-hal tersebut tidak membuat Anda bahagia. Itu yang saya rasakan saat melakukan perjalanan. Begitu saya menenggelamkan diri saya ke 53, 54, 55 negara, saya mulai mengerti meskipun semua pengalaman saya menggembirakan dan luar biasa, hanya sedikit dari antaranya yang meninggalkan

suatu kesan atau makna. Sementara teman-teman kampung halaman saya mulai menetap dan membangun rumah tangga, membeli rumah, dan mendedikasikan waktu mereka ke perusahaan yang menjanjikan atau masalah politik, saya berusaha keras mengejar satu kenikmatan ke kenikmatan lainnya.

Pada 2011, saya pergi ke Saint Petersburg, Rusia. Makanannya parah. Cuacanya menyebalkan. (Salju di bulan Mei? Kamu bercanda dengan saya, ya?) Apartemen saya mengenaskan. Tidak ada yang beres. Semuanya terlampau mahal. Orang-orangnya kasar dan mereka punya aroma yang ganjil. Tidak seorang pun tersenyum dan semua doyan mabuk. Tapi saya menyukainya. Itu adalah salah satu perjalanan favorit saya.

Ada suatu hal yang kasar dari budaya Rusia yang pada umumnya membuat telinga orang Barat memerah. Tidak ada basa-basi palsu dan penyaring kata-kata kasar. Anda tidak tersenyum kepada orang asing atau berpura-pura menyukai apa pun yang tidak Anda sukai. Di Rusia, jika sesuatu tampak bodoh, Anda katakan bodoh. Jika seseorang brengsek, Anda katakan dia brengsek. Jika Anda sangat menyukai seseorang dan menikmati saat bersamanya, Anda katakan kepadanya bahwa Anda menyukainya dan menikmati saat bersamanya. *Bodo amat* apakah orang ini adalah teman Anda, orang asing, atau seseorang yang baru saja Anda jumpai di jalan 5 menit yang lalu.

Di minggu pertama saya merasa risih dengan kenyataan ini. Saya mengajak kencan seorang gadis Rusia di sebuah kedai kopi, dan hanya dalam waktu 3 menit duduk dan berbincang, dia geli dan berkomentar bahwa apa yang baru saja saya katakan itu bodoh. Saya hampir tersedak minuman saya. Tidak ada yang agresif dari caranya menyampaikan hal tersebut; itu diucapkan seperti sebuah fakta biasa—seperti menyampaikan cuaca hari itu, atau ukuran sepatunya—tapi saya tetap saja terkejut. Bagaimanapun juga, di Barat ucapan semacam itu dianggap sangat kasar, terutama jika keluar dari seseorang yang baru saja Anda temui. Namun rupanya ini yang terjadi pada semua orang. Semua orang bersikap kasar seperti ini sepanjang waktu, dan akibatnya, pikiran Barat saya yang manja rasanya diserang dari segala sisi. Rasa tidak aman yang sangat mengganggu mulai muncul ke permukaan didorong situasi-situasi yang tidak pernah ada selama bertahun-tahun.

Tetapi minggu-minggu berikutnya, saya mulai terbiasa dengan keterusterangan orang Rusia, matahari yang terbenam di tengah malam, dan vodka yang rasanya seperti air es. Dan kemudian saya mulai menghargai apa yang sebenarnya ada: ungkapan yang jujur. Kejujuran dalam kata yang memiliki arti sebenarnya. Komunikasi tanpa syarat, tanpa tali kekang, tanpa motif terselubung, bukan karena ada maunya, bukan juga karena ingin disukai.

Entah bagaimana, setelah bertahun-tahun berkeliling dunia, ini mungkin tempat yang paling tidak bernuansa Amerika di mana untuk pertama kalinya saya mengalami semacam aroma kebebasan: kemampuan untuk mengatakan apa pun yang saya pikir atau rasakan, tanpa takut ditolak. Ini adalah sebuah bentuk kebebasan yang aneh *dengan cara* menerima penolakan. Dan sebagai seseorang yang "haus" akan ungkapan tanpa basa-basi seperti ini sepanjang hidupnya—pertama karena kehidupan keluarga yang ditekan secara emosional, kemudian oleh tampilan percaya diri palsu yang direkayasa secara teliti—saya jadi mabuk, ya, rasanya seperti habis menenggak vodka terbaik yang pernah ada. Sebulan yang saya habiskan di Saint Petersburg terasa cepat, dan rasanya saya tidak ingin meninggalkan kota ini.

Berkelana merupakan alat pengembangan diri yang fantastis, karena melepaskan diri Anda dari nilai-nilai budaya Anda dan menunjukkan kepada Anda bahwa masyarakat lain dapat hidup dengan nilai yang sangat berbeda dan masih berfungsi dengan baik dan tidak membenci diri mereka sendiri. Pembukaan mata terhadap nilai budaya dan ukuran yang berbeda ini bisa memaksa Anda untuk menguji kembali apa yang kelihatannya sudah jelas dalam hidup Anda dan untuk mempertimbangkan apa yang mungkin bukan menjadi cara terbaik untuk hidup. Dalam kasus ini, Rusia telah membuat saya menguji kembali komunikasi omong kosong, manis tapi palsu yang begitu umum di kultur Anglo, dan bertanya kepada diri saya sendiri tidakkah hal ini, entah bagaimana, justru membuat kita merasa semakin tidak aman berada di antara orang-orang, dan makin memperburuk keintiman.

Saya ingat membahas dinamika ini dengan guru Rusia saya pada suatu hari, dan dia punya satu teori yang menarik. Karena hidup di bawah komunisme selama beberapa generasi, dengan rendahnya hingga tidak adanya peluang ekonomi, dan dikungkung oleh budaya ketakutan, masyarakat Rusia menemukan bahwa mata uang yang paling bernilai adalah kepercayaan. Dan untuk membangun kepercayaan, Anda harus jujur. Artinya ketika hal-hal berubah menjadi buruk, Anda mengatakannya dengan terbuka tanpa perlu permintaan maaf. Kejujuran tidak menyenangkan yang ditunjukkan orang Rusia berkaitan dengan fakta sederhana bahwa itu penting untuk bertahan hidup—Anda harus tahu siapa yang dapat Anda percayai dan siapa yang tidak bisa, dan Anda harus tahu dengan cepat.

Tetapi, di budaya Barat yang "bebas", guru Rusia saya meneruskan, peluang ekonomi begitu melimpah—sangat banyak sehingga menjadi jauh lebih bernilai untuk menampilkan diri Anda dengan cara tertentu, bahkan jika itu palsu, ketimbang menjadi *apa adanya*. Kepercayaan kehilangan nilainya. Penampilan dan keahlian dagang menjadi bentuk ekspresi diri yang lebih menguntungkan. Mengenal banyak orang secara dangkal lebih menguntungkan ketimbang mengenal sedikit orang secara dekat.

Inilah alasannya, di budaya Barat, tersenyum dan mengatakan hal-hal dengan sopan meskipun Anda tidak menyukainya, berbohong demi kebaikan, dan setuju dengan seseorang yang sebenarnya tidak Anda setujui, menjadi norma. Inilah mengapa orang-orang belajar berpura-pura menjadi teman dengan orang yang sebenarnya tidak mereka sukai, membeli barang yang sebenarnya tidak mereka inginkan. Sistem ekonomi mendukung penipuan macam ini.

Sisi buruk dari hal ini adalah Anda tidak akan pernah tahu, di dunia Barat, apakah Anda bisa sepenuhnya memercayai seseorang yang Anda ajak bicara. Kadang ini juga berlaku bahkan di antara teman baik anggota keluarga. Ada semacam tekanan di Barat untuk menjadi orang yang disukai sehingga orang sering mengkonfigurasi ulang seluruh kepribadian mereka tergantung pada siapa yang mereka hadapi.

Penolakan Membuat Hidup Anda Lebih Baik

Sebagai perpanjangan dari budaya positif/ konsumen, banyak dari antara kita telah "diindoktrinasi" dengan keyakinan bahwa kita harus mencoba secara inheren untuk sedapat mungkin menerima dan mengafirmasi sesuatu. Ini yang menjadi batu fondasi berbagai macam buku "berpikir positif": buka diri Anda terhadap peluang

yang ada, dengan menerima, berkata ya pada setiap hal dan setiap orang, dan *bla bla bla*.

Tetapi kita *perlu* menolak sesuatu. Jika tidak, kita kehilangan alasan untuk bertahan. Jika tidak ada sesuatu yang lebih baik atau lebih diinginkan daripada yang lain, kita akan merasa hampa dan hidup kita menjadi tanpa makna. Kita hidup tanpa nilai dan akibatnya kita menghidupi kehidupan tanpa tujuan.

Menghindari penolakan (baik memberi atau menerima penolakan) sering ditawarkan kepada kita sebagai jalan untuk membuat diri kita merasa lebih baik. Tetapi menghindari penolakan memberi kita kenikmatan sesaat yang membuat kita tanpa kemudi dan tanpa arah dalam jangka panjang.

Untuk sungguh mengapresiasi sesuatu, Anda harus membatasi diri Anda sendiri. Ada tingkat kegembiraan dan makna tertentu yang akan Anda raih dalam kehidupan, hanya jika Anda menghabiskan puluhan tahun membina satu hubungan tunggal, satu karya tunggal, satu karier tunggal. Dan Anda tidak bisa mencapai investasi tahunan itu tanpa menolak alternatif yang ada.

Tindakan memilih sebuah nilai untuk diri Anda sendiri menuntut Anda untuk menolak nilai-nilai dari pilihan lain. Jika saya memilih untuk membuat pernikahan saya menjadi bagian yang paling penting dalam hidup saya, artinya saya (mungkin) memilih untuk *tidak* mengadakan pesta orgi dengan pelacur lengkap dengan kokain sebagai bagian yang penting dalam hidup saya. Jika saya memilih untuk menilai diri saya berdasarkan kemampuan saya untuk terbuka dan menerima pertemanan, artinya saya menolak untuk mengatai-ngatai mereka di belakang. Itu semua adalah pilihan yang sehat, dan menuntut penolakan di setiap langkahnya.

Intinya: kita semua harus peduli terhadap *sesuatu*, untuk *menghargai* sesuatu. Dan untuk menghargai sesuatu, kita harus menolak apa yang *bukan* sesuatu tersebut. Untuk menilai X, kita harus menolak non-X.

Penolakan tersebut merupakan sebuah bagian yang inheren dan penting demi memelihara nilai-nilai kita, demikian pula identitas kita. Kita ditentukan oleh apa yang kita tolak. Dan jika kita tidak menolak sesuatu pun (mungkin karena kita sendiri takut ditolak), pada dasarnya kita tidak punya identitas sama sekali.

Keinginan untuk menghindari penolakan dengan cara apa pun, untuk menghindari konfrontasi dan konflik, keinginan untuk berusaha menerima apa pun secara seimbang dan untuk membuat semua hal berpadu dan harmonis, merupakan bentuk keegoisan yang dalam dan halus. Orang-orang seperti ini, karena mereka merasa *berhak* selalu merasa baik, menghindar untuk menolak apa pun karena jika mereka melakukannya, mereka membuat diri mereka sendiri atau orang lain merasa buruk. Dan karena mereka tidak mau menolak apa pun, mereka hidup dalam hidup yang tanpa nilai, disetir kenikmatan, dan mematikan diri mereka sendiri. Semua hal yang mereka pedulikan adalah tentang menjaga kenikmatan sedikit lebih lama, untuk menghindari kegagalan yang tidak dapat dihindari dalam hidup mereka, berpura-pura telah mengusir penderitaan.

Penolakan adalah keahlian hidup yang penting dan krusial. Tidak ada satu orang pun yang ingin terjebak dalam sebuah hubungan yang tidak membuat mereka bahagia. Tidak ada seorang pun yang ingin terjebak melakukan pekerjaan yang mereka benci, dan tidak mereka percayai. Tidak ada orang yang menginginkan ketidakberdayaan akibat tidak bisa mengutarakan maksud mereka.

Namun begitu, orang-orang memilih hal-hal tersebut. Sepanjang waktu.

Kejujuran adalah kerinduan manusia yang alami. Tetapi kejujuran menuntut sebagian dari diri kita untuk tetap merasa nyaman saat mengatakan dan mendengar kata "tidak." Dengan cara ini, penolakan sesungguhnya membuat hubungan kita lebih baik dan kehidupan emosional kita lebih sehat.

Batasan

Dahulu kala, ada dua anak muda, laki-laki dan perempuan. Keluarga mereka saling membenci. Namun pemuda itu menerobos ke dalam sebuah pesta yang diadakan keluarga si pemudi karena dia memang kurang ajar. Saat si gadis menatapnya, seolah ada iringan nyanyian malaikat yang membuka pintu hati gadis itu, sehingga dia langsung jatuh cinta pada pemuda itu. Sangat sederhana. Kemudian pemuda itu menyelinap ke kebun rumah si gadis dan mereka memutuskan untuk menikah *keesokan harinya,* karena, Anda tahu, itu adalah hal yang paling memungkinkan, terutama ketika orang tua Anda ingin saling bunuh. Beberapa hari kemudian. Kedua belah keluarga mengetahui pernikahan tersebut, dan pertumpahan darah pun terjadi. Mercutio mati. Sang gadis begitu marah lalu meminum racun yang akan membuatnya tertidur selama dua hari. Tetapi, sayangnya, pasangan baru ini belum belajar seluk beluk komunikasi pernikahan yang baik, dan wanita muda itu benar-benar lupa mengatakannya ke pria yang baru dinikahinya. Sang suami pun mengira istrinya, yang menyuntik dirinya sendiri hingga koma, bunuh diri. Dan dia pun kehilangan akal sehatnya, dan *dia* pun bunuh diri, sambil berpikir bahwa dia akan bersama dengan belahan jiwanya

setelah kematian. Namun kemudian si wanita bangun dari dua hari komanya, hanya untuk mendapati bahwa suaminya bunuh diri, jadi dia juga memiliki ide yang sama, lalu bunuh diri. Selesai.

Romeo and Juliet mirip dengan "roman" di budaya kita sekarang ini. Ini mungkin terlihat sebagai *sebuah* kisah cinta di budaya berbahasa Inggris, suatu emosi ideal untuk dihidupi. Namun jika Anda sungguh mendalami apa yang terjadi dalam kisah tersebut, anak-anak ingusan ini benar-benar tidak punya akal. Dan mereka bunuh diri hanya untuk membuktikannya!

Ada dugaan kuat, dari para sarjana, bahwa Shakespeare menulis *Romeo and Juliet* bukan untuk merayakan roman, tapi lebih untuk menyatirkannya, untuk menunjukkan betapa bodohnya itu. Dia tidak bermaksud untuk memuliakan cinta lewat dramanya. Faktanya, dia bermaksud untuk berada di sisi yang lain: sebuah baliho neon terang yang berkedip JANGAN MASUK, dengan pita polisi bertuliskan JANGAN TEROBOS.

Dalam sebagian besar sejarah manusia, cinta yang romantis tidak dirayakan seperti saat ini. Kenyataannya, hingga pertengahan abad 19, cinta dilihat sebagai sesuatu yang tidak penting dan berpotensi memberikan hambatan psikologis yang membahayakan perkara-perkara yang penting dalam kehidupan—Anda tahu, seperti berkebun dengan baik dan/atau menikahi seorang pria yang memiliki banyak domba. Orang muda sering dipaksa untuk menghilangkan hasrat romantis mereka demi perkawinan yang secara ekonomis menguntungkan, sehingga akan memberikan kestabilan baik untuk mereka sendiri dan keluarganya.

Tetapi sekarang, kita semua tertarik pada cinta gila semacam ini. Ini mendominasi budaya kita. Dan semakin dramatis, sema-

kin baik. Entah itu Ben Affleck yang berusaha meledakkan sebuah asteroid untuk menyelamatkan bumi demi gadis yang dicintainya, atau Mel Gibson yang membunuh ratusan orang Inggris dan membayangkan istrinya diperkosa dan dibunuh saat dia sendiri disiksa hingga mati, atau Elven yang menyerahkan keabadiannya agar bisa bersatu dengan Aragorn dalam *Lord of the Rings,* atau komedi romantis bodoh dimana Jimmy Fallon memberikan tiket babak penyisihan Red Sox-nya karena Drew Barrymore seperti *membutuhkannya* atau semacamnya.

Jika cinta romantis ibarat kokain, budaya kita akan meniru adegan heroik nan konyol yang dilakoni Tony Montana dalam *Scarface*: sambil membenamkan wajah di tumpukan kokain yang menggunung itu, ia memberondongkan peluru sambil berkata, "Katakan 'hello' pada teman kecil saya!"

Masalahnya adalah kita tahu bahwa cinta romantis *memang* mirip kokain. Menakutkan seperti kokain. Merangsang bagian otak yang sama seperti kokain. Memberi Anda kenikmatan dan membuat Anda merasa tenang sementara, tetapi juga meninggalkan banyak masalah untuk diselesaikan, seperti kokain.

Sebagian besar elemen cinta romantis yang kita kejar—tampilan kemesraan yang dramatis sekaligus emosional, penuh momen naik turun bahkan jungkir balik—bukanlah tampilan cinta yang sehat dan asli. Kenyataannya, cinta tersebut seringkali hanyalah bentuk lain dari keegoisan yang sedang disandiwarakan dalam hubungan antar manusia.

Saya tahu: itu membuat saya terdengar seperti seorang yang tertekan. Sungguh, omong kosong kalau ada cowok yang mencemooh cinta romantis? Tapi, cobalah perhatikan dulu.

Kenyataannya adalah, ada bentuk cinta yang sehat dan yang tidak sehat. Cinta yang tidak sehat berdasar pada 2 orang yang berusaha lari dari masalah mereka melalui emosi yang saling mereka berikan—dengan kata lain, mereka menggunakan pasangannya sebagai sebuah jalan keluar. Cinta yang sehat berdasar pada 2 orang yang mengakui dan menghadapi masalah mereka sendiri dengan dukungan pasangannya.

Perbedaan antara sebuah hubungan yang sehat dan tidak sehat mengerucut pada dua hal: 1) Seberapa baik setiap orang dalam hubungan tersebut menerima tanggung jawab, dan 2) kesediaan dari setiap orang untuk baik menolak maupun ditolak pasangannya.

Di setiap hubungan yang tidak sehat atau beracun, akan muncul tanggung jawab yang buruk dan keropos di kedua belah pihak, dan akan ada suatu ketidakmampuan untuk mengutarakan dan/atau menerima penolakan. Di setiap hubungan yang sehat dan saling mencintai, akan muncul batasan yang jelas antara dua orang tersebut serta nilai-nilai mereka, dan di situ akan ada satu tempat terbuka untuk memberi dan menerima penolakan ketika dibutuhkan.

Yang saya maksud dengan "batasan" adalah pengaturan yang tegas tentang tanggung jawab 2 orang tersebut atas masalah mereka masing-masing. Orang-orang dalam hubungan yang sehat dengan batasan yang kuat akan mengambil tanggung jawab atas nilai dan masalah mereka sendiri, dan tidak akan mengambil tanggung jawab atas nilai dan masalah pasangan mereka. Orang-orang dalam hubungan yang beracun dengan batasan yang buruk atau bahkan tidak memiliki batasan sama sekali akan terus menerus menghindari tanggung jawab atas masalah mereka sendiri dan/atau mengambil tanggung jawab atas masalah pasangan mereka.

Seperti apa batasan yang buruk itu? Berikut ini beberapa contoh:

"Kamu tidak boleh pergi dengan teman-temanmu tanpa aku. Kamu tahu 'kan kalau aku pencemburu. Kamu harus tetap di rumah menemaniku."

"Teman kantorku bodohnya minta ampun; mereka selalu membuatku terlambat rapat karena aku harus memberitahu dulu bagaimana cara mengerjakan pekerjaan mereka."

"Aku tidak percaya kamu membuatku kelihatan sangat bodoh di depan saudariku sendiri. Jangan pernah membantah saya di depannya lagi!"

"Sebenarnya aku mau menerima pekerjaan di Milwaukee itu, tapi ibuku tidak akan pernah memaafkanku kalau aku pindah jauh darinya."

"Aku bisa berkencan denganmu, tapi bisakah jangan bilang temanku Cindy? Dia akan merasa tidak nyaman kalau aku punya pacar dan dia tidak."

Dalam setiap skenario, digambarkan kalau seseorang entah bertanggung jawab atas masalah/emosi yang bukan milik mereka, atau menuntut orang lain untuk bertanggung jawab atas masalah/emosi mereka sendiri.

Secara umum, orang-orang yang merasa dirinya harus diistimewakan, jatuh ke salah satu jebakan dalam hubungan mereka. Entah mereka mengharapkan orang lain mengambil tanggung jawab atas masalah *mereka: "Aku ingin akhir pekan yang santai dan nyaman di rumah. Kamu harusnya tahu itu dan membatalkan rencanamu."* Atau mereka mengambil terlalu banyak tanggung jawab dari permasalahan orang lain: *"Dia baru saja kehilangan pekerjaannya lagi, tapi mungkin ini kesalahanku karena aku tidak mendukungnya sebagaimana mestinya. Aku akan membantunya menulis kembali lamarannya besok."*

Orang-orang yang merasa dirinya harus diistimewakan itu, mengadopsi strategi macam ini dalam hubungan mereka—dan juga diterapkan dalam setiap saat—, untuk menghindari tanggung jawab atas masalah mereka sendiri. Akibatnya, hubungan mereka menjadi rapuh dan palsu, sebab itulah yang akan mereka dapatkan jika terus memilih menghindari rasa sakit dalam diri mereka, ketimbang memberikan apresiasi dan penghormatan yang asli terhadap pasangan mereka.

Ini tidak hanya berlaku untuk hubungan yang romantis, omong-omong, tapi juga untuk hubungan keluarga dan persahabatan. Seorang ibu yang dominan mungkin mengambil tanggung jawab atas semua masalah yang terjadi dalam kehidupan anak-anaknya. Keistimewaan ini kemudian menurun pada anak-anaknya, sehingga ketika dewasa mereka yakin kalau orang lain harus selalu bertanggung jawab atas masalah mereka.

(Inilah mengapa masalah dalam hubungan romantis Anda anehnya selalu sangat mirip dengan masalah yang menimpa orang tua Anda dulu.)

Ketika tanggung jawab atas emosi-emosi dan tindakan-tindakan kalian diatur dalam sebuah area gelap—area yang tidak jelas siapa bertanggungjawab untuk apa, siapa yang berbuat kesalahan apa, mengapa Anda melakukan apa yang Anda lakukan—kalian tidak akan pernah mengembangkan nilai yang kuat untuk diri kalian sendiri. Akibatnya, satu-satunya nilai Anda *menjadi* membuat pa-

sangan Anda bahagia. Atau satu-satunya nilai Anda *menjadi* membuat pasangan Anda membahagiakan Anda.

Tentu saja, ini melawan diri sendiri. Dan hubungan yang dicirikan dengan adanya area gelap ini biasanya akan berjalan seperti *Hindenburg*, dengan segenap drama dan kembang api.

Orang-orang tidak bisa menyelesaikan masalah Anda. Dan sebaiknya mereka tidak mencobanya, karena itu tidak akan membuat Anda bahagia. Anda tidak bisa menyelesaikan masalah orang lain juga, karena itu tidak akan membuat mereka bahagia. Tanda dari sebuah hubungan yang tidak sehat adalah dua orang yang mencoba memecahkan masalah orang lain agar diri mereka sendiri merasa baik. Sebaliknya, suatu hubungan dikatakan sehat ketika dua orang memecahkan masalah mereka sendiri agar keduanya merasa baik.

Perancangan batasan yang jelas ini tidak berarti bahwa Anda tidak bisa menolong atau mendukung pasangan Anda atau dibantu dan didukung olehnya. Anda berdua harus saling mendukung. Tetapi hanya karena Anda *memilih* untuk mendukung atau didukung. Bukan karena Anda merasa itu kewajiban Anda atau keistimewaan Anda.

Orang-orang yang sok istimewa gemar menyalahkan orang lain atas emosi dan tindakan mereka sendiri, karena mereka yakin bahwa jika dengan secara konstan menampilkan diri mereka sebagai korban, pada akhirnya seseorang akan datang dan menyelamatkan mereka, dan mereka akan menerima cinta yang selalu mereka dambakan.

Orang-orang yang sok istimewa gemar menyediakan diri secara suka rela untuk disalahkan atas emosi dan tindakan orang lain, karena mereka percaya bahwa jika mereka "memperbaiki" pasangan mereka dan menyelamatkannya, mereka akan menerima cinta dan apresiasi yang selama ini mereka dambakan.

Ini adalah *yin* dan *yang* dari hubungan beracun apa pun: sang korban dan sang penyelamat, seseorang yang memantik api demi membuatnya merasa penting dan seseorang yang memadamkan api karena ini pun membuatnya merasa penting.

Dua jenis orang ini saling tarik menarik dengan kuat, dan biasanya mereka akan bersama pada akhirnya. Patologi mereka satu sama lain cocok dengan sempurna. Kadang mereka dibesarkan dengan orang tua yang masing-masing menunjukkan salah satu perilaku ini juga. Jadi model mereka untuk sebuah hubungan yang "bahagia" berdasar pada batasan yang manja dan buruk ini.

Sedihnya, kedua model tersebut gagal dalam memenuhi kebutuhan masing-masing pasangan yang sebenarnya. Faktanya, pola mereka yaitu terlalu banyak menyalahkan dan terlalu banyak menerima kesalahan, melanggengkan kesewenangan dan harga diri mereka yang rendah, yang justru menghalangi mereka untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka sedari awal. Sang korban menciptakan banyak dan makin banyak masalah untuk diselesaikan—bukan karena adanya tambahan masalah yang nyata-nyata muncul, tetapi karena ini memberinya perhatian dan kasih sayang yang dicarinya. Sang penyelamat menolong dan makin banyak menolong—bukan karena dia sebenarnya peduli terhadap masalah tersebut, tetapi karena dia yakin dia harus memperbaiki masalah orang lain demi mendapatkan perhatian dan kasih sayang untuk dirinya sendiri. Dalam dua kasus tersebut, maksud dari masing-masing tindakan itu egois dan bersyarat dan semacam menyabotase diri sendiri, sehingga cinta yang asli jarang sekali dirasakan.

Si korban, jika dia sungguh mencintai sang penyelamat, akan berkata, "Coba lihat, ini adalah masalahku; kamu tidak perlu memperbaikinya untuk aku. Cukup dukung aku saat aku memperbaikinya sendiri." Itulah contoh dari cinta yang *sebenarnya:* bertanggung jawab atas masalah Anda sendiri, dan tidak membuat pasangan Anda bertanggung jawab atasnya.

Jika penyelamat sungguh ingin menolong korban, dia akan berkata, "Perhatikan, kamu menyalahkan orang lain atas permasalahanmu sendiri; hadapi itu sendiri." Dan meski sekilas tampak kejam, itu *sesungguhnya* menunjukkan rasa cinta: menolong seseorang untuk menyelesaikan masalah mereka sendiri.

Sebaliknya adalah keliru jika korban dan penyelamat, keduanya, justru saling memanfaatkan untuk mendapatkan kenikmatan emosional sesaat. Ini seperti kecanduan yang saling mereka penuhi. Ironisnya, ketika berkencan dengan orang yang sehat secara emosional, mereka biasanya merasa bosan atau kurang merasakan "*greget*". Korban dan penyelamat tidak tertarik dengan individu-individu yang secara emosional sehat, dengan rasa aman yang kuat itu, karena batasan yang solid yang dipunyai individu yang "sehat" itu tidak cukup menyenangkan untuk menstimulasi kenikmatan sesaat yang selalu dicari oleh orang-orang yang merasa diri harus diistimewakan ini.

Bagi korban, hal paling sulit untuk dilakukan di dunia adalah membuat diri mereka sendiri bertanggung jawab atas masalah mereka. Sepanjang hidupnya, mereka percaya bahwa orang lain bertanggung jawab atas takdir yang mereka jalani. Langkah pertama untuk bertanggung jawab atas diri mereka ini seringkali menakutkan.

Bagi penyelamat, hal paling sulit untuk dilakukan di dunia adalah berhenti bertanggung jawab atas masalah orang lain. Dalam seluruh hidupnya, mereka merasa bernilai dan dicintai hanya ketika mereka menyelamatkan orang lain—jadi melepaskan kebutuhan ini menjadi hal yang mengerikan bagi mereka juga.

Jika Anda membuat sebuah pengorbanan demi seseorang yang Anda sayangi, ini karena Anda menginginkannya, bukan karena Anda merasa berkewajiban atau karena Anda takut konsekuensi dari tidak melakukannya. Jika pasangan Anda akan membuat sebuah pengorbanan demi Anda, ini karena dia, dari hati yang paling dalam, menginginkannya, bukan karena Anda telah memanipulasi pengorbanan melalui rasa marah dan kecewa. Tindakan yang berlandaskan cinta hanya terjadi jika dilakukan tanpa syarat atau harapan apa pun.

Orang bisa saja kesulitan membedakan mana yang melakukan sesuatu karena kewajiban dan mana yang karena sukarela. Jadi beginilah cara jitu untuk mengujinya: tanyakan pada diri Anda sendiri, "Jika saya menolak, seperti apakah perubahan yang terjadi dalam hubungan kami?" Senada dengan itu, tanyakan juga, "Jika pasangan saya menolak sesuatu yang saya ingini, seperti apakah perubahan yang terjadi dalam hubungan kami?"

Jika jawabannya adalah: sebuah penolakan akan mengakibatkan drama yang dibesar-besarkan dan piring-piring pecah, itu adalah pertanda yang buruk bagi hubungan Anda. Itu menunjukkan kalau hubungan Anda bersyarat—dilandasi oleh pemerolehan keuntungan-keuntungan yang dangkal yang diterima dari pasangan, bukannya saling menerima tanpa syarat (sekaligus menerima masalah masing-masing).

Orang-orang dengan batasan yang kuat tidak takut dimarahi secara dahsyat, disangkal dengan argumen, atau dilukai. Orang-orang dengan batasan yang lemah ketakutan terhadap hal-hal tersebut, dan

akan secara konstan mencetak perilaku mereka sendiri agar bisa pas dengan naik turunnya gelombang emosi hubungan mereka.

Orang-orang dengan batasan yang kuat paham bahwa tidak wajar untuk mengharapkan 2 orang saling mengakomodasi 100 persen dan memenuhi setiap kebutuhan yang dimiliki pasangannya. Orang-orang dengan batasan yang kuat mengerti bahwa mereka mungkin kadang bisa melukai perasaan seseorang, namun pada akhirnya mereka tidak bisa mengatur bagaimana orang lain merasakan sesuatu. Orang-orang dengan batasan yang kuat paham bahwa sebuah hubungan yang sehat bukan tentang saling mengendalikan emosi, tetapi lebih pada saling mendukung dalam pertumbuhan individual masing-masing dan memecahkan masalah mereka sendiri.

Ini bukan tentang peduli tentang apa pun yang dipedulikan pasangan Anda; ini tentang memedulikan pasangan Anda tanpa peduli apa yang diberikannya. Itulah cinta yang tanpa syarat, sayang.

Bagaimana Membangun Kepercayaan

Istri saya adalah salah satu wanita yang menghabiskan waktunya dengan berlama-lama di depan cermin. Dia senang sekali terlihat memukau, dan saya juga senang sekali melihatnya memukau (ya sudah jelas, lah).

Beberapa malam sebelum kami pergi ke luar, dia keluar dari kamar mandi setelah satu jam merias wajah/menata rambut/baju apa pun itu, dan bertanya pada saya tentang penampilannya. Biasanya dia sangat cantik. Namun kadang, dia terlihat jelek. Mungkin dia mengotak-atik rambutnya, atau memutuskan untuk mengenakan sepasang sepatu yang dipandang *avant-garde* oleh beberapa perancang busana dari Milan. Apa pun alasanya—tetap saja tidak cantik.

Saat saya mengatakan hal ini kepadanya, biasanya dia akan marah. Begitu dia bergegas ke arah lemari pakaian atau kamar mandi untuk mengulangi itu semua, dan membuat kami telat 30 menit, dia memaki dengan kata-kata-empat-huruf itu, dan kadang bahkan menghunjamkan beberapa di antaranya ke saya.

Lelaki secara umum akan berbohong dalam situasi ini untuk membuat kekasih/istri mereka gembira. Tetapi saya tidak. Mengapa? Karena kejujuran dalam hubungan saya lebih penting daripada hanya selalu merasa senang. Orang terakhir yang harus tahu semuanya adalah wanita yang saya cintai.

Untungnya, saya menikahi seorang wanita yang setuju, dan bersedia mendengar pikiran-pikiran saya tanpa disensor. Dia menghardik omong kosong saya, tentu saja, yang menjadi salah satu perlakuan paling penting yang ditawarkannya kepada saya sebagai seorang pasangan. Tentu, ego saya kadang naik, dan saya menggerutu, dan mengeluh dan mencoba adu argumentasi, namun beberapa jam kemudian saya merajuk dan mengakui bahwa dialah yang benar. Dan demi Tuhan, dia membuat saya menjadi orang yang lebih baik, bahkan meskipun saya benci mendengarnya saat itu.

Ketika prioritas tertinggi kita adalah untuk selalu membuat diri kita merasa senang, atau selalu membuat pasangan kita merasa senang, tidak akan ada seorang pun yang berakhir dengan perasaan senang. Dan hubungan kita pecah berkeping-keping bahkan tanpa kita sadari.

Tanpa konflik, tidak akan ada kepercayaan. Konflik muncul untuk menunjukkan kepada kita siapa yang ada untuk kita tanpa syarat dan siapa yang hanya ada untuk mendapatkan keuntungan. Tidak seorang pun yang memercayai seorang yang selalu berkata

"ya". Jika Si Panda Nyinyir ada di sini, dia akan mengatakan pada Anda bahwa rasa sakit dalam hubungan kita penting untuk memperkuat kepercayaan kita satu sama lain dan menghasilkan keintiman yang lebih besar.

Agar hubungan menjadi sehat, kedua belah pihak harus bersedia dan mampu baik untuk mengatakan maupun mendengar kata tidak. Tanpa adanya negasi tersebut, tanpa adanya penolakan, tembok pembatas akan runtuh sehingga masalah dan nilai seseorang akan mendominasi lainnya. Konflik bukan saja normal, namun; *sangat penting* untuk memelihara suatu hubungan yang sehat. Jika dua orang yang dekat tidak mampu mengeluarkan unek-unek, perbedaan, secara terbuka dan vokal, hubungan tersebut berdasar pada manipulasi dan salah tafsir, dan perlahan itu akan menjadi racun.

Kepercayaan adalah bahan baku paling penting dalam segala jenis hubungan. Alasannya sederhana, tanpa kepercayaan, suatu hubungan sesungguhnya tidak *berarti* apa pun. Seorang gadis bisa mengutarakan cintanya pada Anda, ingin bersama dengan Anda, akan memberikan apa pun untuk Anda, namun jika Anda tidak memercayainya, tidak ada keuntungan apa pun dari pernyataan gadis itu untuk Anda. Anda tidak akan pernah merasa dicintai, sampai Anda percaya bahwa cinta yang diungkapkan gadis itu tidak disertai persyaratan khusus ataupun ditempeli embel-embel.

Inilah mengapa perselingkuhan berpotensi sangat menghancurkan. Ini bukan soal seks. Ini soal kepercayaan yang telah dihancurkan karena seks. Tanpa kepercayaan, hubungan tidak dapat lagi berfungsi. Jadi pilihannya tinggal membangun kembali kepercayaan atau mengucapkan selamat tinggal.

Saya sering mendapat surel dari orang-orang yang telah diselingkuhi oleh pasangannya tetapi ingin tetap bersama dengan orang tersebut, dan bertanya-tanya bagaimana mereka dapat memercayainya lagi. Tanpa kepercayaan, kata mereka, hubungan mulai terasa seperti sebuah beban, seperti suatu ancaman yang harus terus diwaspadai dan dicurigai, alih-alih dinikmati.

Masalahnya di sini adalah bahwa sebagian besar orang yang tertangkap basah berselingkuh, meminta maaf dan mengatakan mantra berikut: "Hal itu tidak akan pernah terjadi lagi", dan sesederhana itu, seakan-akan penis tak sengaja masuk ke lubang yang berbeda-beda, benar-benar tanpa kesengajaan. Banyak korban perselingkuhan menerima respons ini mentah-mentah, dan tidak mempertanyakan nilai dan perbuatan yang dilakukan oleh pasangannya (meskipun penuh kesengajaan); mereka tidak bertanya pada diri mereka sendiri apakah nilai dan perbuatan tersebut menjadikan pasangan mereka orang yang baik untuk diajak hidup besama. Mereka begitu fokus untuk mempertahankan hubungan mereka sehingga mereka gagal untuk menyadari bahwa ini menjadi lubang hitam yang menelan harga diri mereka.

Perselingkuhan disebabkan oleh adanya sesuatu yang lebih penting ketimbang hubungan yang mereka miliki. Bisa saja kekuasaan terhadap pasangan lain. Mungkin pembuktian diri lewat seks. Atau memuaskan syahwat mereka sendiri. Apapun itu, jelas bahwa nilai yang dimiliki oleh orang yang selingkuh itu tidak sejalan dengan cita-cita demi sebuah hubungan yang sehat. Dan jika dia tidak mengakui hal ini atau mencapai kesepakatan, jika dia hanya memberikan tanggapan klasik, "Aku tidak tahu apa yang aku pikirkan; aku stres dan mabuk dan dia kebetulan ada di sana", artinya dia

kehilangan kesadaran diri yang akut untuk menyelesaikan masalah-masalah apa pun dalam hubungannya kelak.

Apa yang perlu dilakukan adalah bahwa orang-orang yang berselingkuh itu harus mulai mengupas lapisan bawang kesadaran diri mereka, dan mencari tahu nilai-nilai buruk apa yang mengakibatkan mereka mengingkari kepercayaan dalam hubungan mereka (dan apakah sesungguhnya mereka masih menghargai hubungan tersebut). Mereka harus mampu berkata, "Kamu tahu: aku egois. Aku mementingkan diriku sendiri lebih dari hubungan kita; jujur, aku tidak menghargai hubungan ini sama sekali." Jika pelaku perselingkuhan tidak bisa mengungkapkan nilai-nilai mereka yang buruk, dan menunjukkan kalau nilai-nilai tersebut sudah tidak diindahkan, tidak ada alasan lagi untuk percaya bahwa mereka bisa dipercaya. Dan jika mereka tidak bisa dipercaya, hubungan tersebut tidak akan bertambah baik atau berubah.

Faktor lain untuk mendapatkan kembali kepercayaan setelah hancur sangatlah gampang: rekam jejak. Jika seseorang mengkhianati kepercayaan Anda, janji-janjinya memang terdengar manis; namun kemudian Anda perlu juga untuk mengikuti perubahan perilakunya dalam rekam jejak yang konsisten. Hanya dengan ini Anda dapat mulai memercayai bahwa nilai-nilai dari pasangan Anda yang selingkuh sekarang mulai selaras, dan orang itu sungguh akan berubah.

Sayangnya, untuk bisa membangun suatu rekam jejak kepercayaan diperlukan waktu—tentu akan dibutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan merusak kepercayaan tersebut. Dan selama periode membangun kepercayaan itu, hal-hal tampak agak kacau. Jadi, kedua orang dalam hubungan tersebut harus menyadari perjuangan yang mereka pilih untuk dijalani.

Saya menggunakan contoh perselingkuhan dalam sebuah hubungan romantis, namun proses ini berlaku untuk semua permasalahan dalam sebuah hubungan. Ketika kepercayaan dihancurkan, ini dapat dibangun kembali hanya jika terjadi dua hal berikut: 1) penghancur kepercayaan mengakui bahwa ada beberapa nilai yang mengakibatkan hancurnya suatu kepercayaan dan itu adalah nilai-nilai yang mereka miliki, dan 2) penghancur kepercayaan membangun sebuah rekam jejak yang solid dari perilaku yang menjadi semakin baik dari waktu ke waktu. Tanpa langkah yang pertama, tidak akan ada upaya untuk perdamaian juga.

Kepercayaan seumpama piring atau terakota Cina. Sekali Anda merusaknya, dengan perhatian dan kasih sayang, Anda dapat menyatukan pecahan-pecahannya kembali. Tetapi begitu Anda merusaknya untuk yang kedua kali, kepingannya akan menjadi lebih banyak dan membutuhkan waktu yang jauh lebih lama untuk menyatukan pecahan-pecahan itu kembali. Jika Anda memecahkannya lagi dan lagi, pada akhirnya barang itu akan remuk hingga tidak mungkin lagi dipulihkan seperti sedia kala. Ada terlalu banyak kepingan yang tidak utuh, dan terlalu banyak serpihan.

Kebebasan melalui Komitmen

Budaya konsumtif sangat lihai dalam membuat kita menginginkan lebih, lebih, dan lebih. Di bagian dasar dari semua sensasi dan pemasaran itu, terdapat implikasi bahwa semakin banyak selalu berarti semakin baik. Saya meyakini ide ini bertahun-tahun. Menghasilkan lebih banyak uang, berkunjung ke lebih banyak negara, memiliki lebih banyak pengalaman, bersama dengan lebih banyak wanita.

Tetapi lebih banyak tidak selalu lebih baik. Faktanya, justru kebalikannya yang benar. Sesungguhnya kita sering merasa lebih bahagia dalam situasi berkekurangan. Ketika kita diberi muatan peluang dan pilihan yang terlampau banyak, kita menderita apa yang disebut ahli psikologi sebagai paradoks pilihan. Intinya, semakin banyak pilihan yang diberikan, kita akan menjadi semakin kurang puas atas apa pun yang kita pilih, karena kita sadar akan semua pilihan lain yang mungkin sekali kita korbankan.

Jadi jika Anda memiliki pilihan 2 tempat untuk ditinggali dan harus memilih salah satu, sepertinya Anda akan merasa nyaman dan percaya Anda telah membuat pilihan yang tepat. Anda akan merasa puas dengan keputusan Anda.

Namun jika Anda memiliki pilihan 28 tempat untuk ditinggali dan harus memilih salah satu, paradoks pilihan mengatakan bahwa Anda sepertinya akan melalui waktu bertahun-tahun menyakiti diri sendiri, meragukan diri sendiri, dan mempertanyakan diri sendiri, bertanya-tanya apakah Anda sungguh telah membuat pilihan yang "tepat", dan apakah Anda sungguh telah memilih kebahagiaan yang paling maksimal. Kecemasan ini, hasrat untuk mendapatkan kepastian dan kesempurnaan serta kesuksesan, akan membuat Anda tidak bahagia.

Jadi apa yang kita lakukan? Jadi, jika Anda seperti saya dulu, Anda menghindar untuk memilih apa pun. Anda berusaha agar pilihan-pilihan Anda tetap terbuka selama mungkin. Anda menghindari komitmen.

Di sisi lain, membaktikan diri secara mendalam terhadap satu orang, satu tempat, satu pekerjaan, satu kegiatan saja mungkin akan menghalangi kita dari banyak sekali pengalaman yang ingin kita

cicipi, namun mengejar pengalaman sebanyak-banyaknya justru akan menghalangi kita dari kesempatan untuk mengalami nikmatnya kedalaman suatu pengalaman. Ada beberapa pengalaman yang *hanya* bisa Anda rasakan jika Anda telah tinggal di tempat yang sama selama 5 tahun, ketika Anda hidup dengan orang yang sama selama 1 dekade, saat Anda telah bekerja sama dengan keahlian atau keterampilan yang sama separuh hidup Anda. Sekarang, saya di usia menginjak tiga puluhan, yang mana akhirnya saya dapat mengenali komitmen tersebut, dengan caranya sendiri, menawarkan kepada Anda sebuah kesempatan yang kaya dan pengalaman yang tidak pernah ada di masa saya, di mana pun saya berada dan apa pun yang saya lakukan.

Jika Anda mengejar sensasi dari pengalaman yang begitu luas, setiap pengalaman yang baru, setiap orang atau barang yang baru akan berkurang kesannya. Ketika Anda tidak pernah meninggalkan tanah air Anda, negara pertama yang Anda kunjungi akan menginspirasi perubahan perspektif secara besar-besaran, karena Anda memiliki suatu dasar pengalaman yang sempit saat memulainya. Namun ketika Anda telah bepergian ke 20 negara, negara ke 21 akan terasa kurang berkesan. Dan ketika Anda telah berkunjung ke negara ke 50, yang ke 51 akan terasa semakin kurang berkesan.

Hal yang sama berlaku juga untuk kepemilikan materi, uang, hobi, pekerjaan, teman, dan pasangan romantis/seksual—semua nilai dangkal yang payah yang banyak dipilih orang-orang untuk diri mereka sendiri. Semakin umur Anda bertambah, semakin banyak pengalaman yang Anda dapatkan, semakin Anda berpengalaman, semakin berkurang, secara signifikan, pengaruh pengalaman baru terhadap diri Anda. Pertama kali saya minum di sebuah pesta, itu terasa luar biasa. Keseratus kali terasa menyenangkan. Kelima ra-

tus mulai terasa seperti akhir pekan yang biasa saja. Dan keseribu kali terasa membosankan dan tidak penting.

Kisah besar saya, secara pribadi, beberapa tahun belakangan ini adalah tentang kemampuan saya untuk membuka diri terhadap komitmen. Saya telah memilih untuk menolak semuanya, hanya tinggal orang-orang dan pengalaman dan nilai-nilai terbaik dalam hidup saya. Saya menghentikan semua proyek bisnis saya, dan memutuskan untuk fokus menulis. Sejak itu, situs web saya menjadi jauh lebih terkenal ketimbang yang bisa saya bayangkan. Saya telah berkomitmen pada satu wanita untuk jangka waktu yang lama dan, saya terkejut, saat menyadari bahwa ini jauh lebih berharga ketimbang *putus-nyambung* dan kencan satu malam yang biasa saya lakukan dulu. Saya telah berkomitmen terhadap satu lokasi geografis dan itu membuat hubungan saya menjadi lebih berarti, asli, dan sehat berlipat ganda.

Dan apa yang telah saya temukan adalah sesuatu yang sungguh berlawanan dengan intuisi: bahwa ada kemerdekaan dan kebebasan dalam komitmen. Saya telah menemukan peluang yang *meningkat* dan hal-hal positif saat menolak berbagai alternatif dan pengalih perhatian dari apa yang telah saya pilih, sehingga menjadi benar-benar berarti.

Komitmen memberi Anda kebebasan karena perhatian Anda tidak lagi teralihkan oleh hal-hal yang tidak penting dan tidak karuan. Komiten memberi Anda kebebasan karena ini mengasah perhatian dan fokus Anda, mengarahkannya kepada apa yang paling efisien untuk membuat Anda sehat dan bahagia. Komitmen membuat pembuatan keputusan lebih mudah dan menghilangkan setiap ketakutan akan kehilangan; mengetahui bahwa apa yang sudah

Anda miliki tidak cukup baik, mengapa Anda bahkan stres mengejar sesuatu yang lebih, lebih, lebih lagi. Komitmen mengizinkan Anda untuk secara sadar berfokus pada sedikit sasaran yang sangat penting dan mencapai derajat kesuksesan yang lebih tinggi ketimbang mereka yang menghindari komitmen.

Dengan cara ini, penolakan terhadap beberapa alternatif membebaskan kita—penolakan terhadap hal-hal yang tidak selaras dengan nilai kita yang paling penting, dengan ukuran yang kita pilih, penolakan terhadap pengejaran yang konstan terhadap luasnya pengalaman dan bukan dalamnya pengalaman.

Ya, keluasan pengalaman sepertinya penting dan diinginkan ketika Anda masih muda—karena itu, Anda harus ke luar sana dan menemukan apa yang tampaknya layak untuk dicapai. Namun kedalaman pengalaman adalah letak emas terkubur. Dan Anda harus tetap berkomitmen terhadap sesuatu dan terus menggalinya. Itulah hubungan yang sejati, dalam karier, dalam membangun gaya hidup yang luar biasa—dalam apa pun juga.

...Dan Kemudian Anda Mati

"Cari tahu sendiri kebenarannya, dan aku akan menemuimu di sana."

Itulah hal terakhir yang dikatakan Josh kepada saya. Dia mengatakannya dengan ironis, berusaha terdengar dalam, dan di saat yang bersamaan mengolok orang yang berusaha terdengar punya pemikiran yang dalam. Dan dia adalah seorang teman yang baik.

Momen yang paling mengubah hidup saya terjadi ketika saya berusia 19 tahun. Teman saya, Josh, mengajak saya ke sebuah pesta di danau di Utara Dallas, Texas. Di sana, ada apartemen yang terletak di atas bukit dan di bawahnya ada sebuah kolam, dan di bawah kolam itu ada tebing yang mengarah ke danau. Tebing yang cukup kecil sebenarnya, tingginya hanya 9 meter—tentu cukup tinggi untuk membuat Anda berpikir 2 kali kalau mau melompat, namun cukup rendah jika dikombinasikan dengan kadar alkohol yang tepat dan dorongan dari teman-teman sehingga Anda akan melompat dengan segera, tanpa harus berpikir ulang.

Singkat cerita setelah ikut pesta, Josh dan saya duduk di kolam bersama, minum bir, dan berbincang seperti yang biasa dilakukan para pemuda tanggung. Kami berbicara tentang minum-minum

dan band dan perempuan dan semua hal keren yang telah dilakukan Josh di musim panas itu semenjak berhenti dari sekolah musiknya. Kami ngobrol tentang bermain band bersama dan pindah ke New York—sebuah mimpi yang tidak masuk akal ketika itu.

Kami masih bocah.

"Kayaknya asyik ya, terjun dari sana?" saya bertanya setelah beberapa saat, menengokka kepala ke arah tebing di atas danau.

"Tentu," kata Josh "orang-orang sering melakukannya di sini."

"Kamu akan melakukannya?"

Dia mengangkat bahu. "Mungkin. Lihat saja nanti."

Di malam harinya, Josh dan saya berpisah. Perhatian saya teralihkan pada gadis Asia *kece* yang menyukai *video game*, yang bagi saya, remaja maniak *game*, seperti memenangkan lotere. Dia tidak tertarik kepada saya, namun dia ramah dan membiarkan saya berbicara, jadi saya berbicara. Setelah beberapa botol bir, saya mengumpulkan keberanian untuk mengajaknya naik ke rumah untuk mengambil beberapa makanan. Dia tidak keberatan.

Saat kami naik ke atas bukit, kami berpapasan dengan Josh yang turun. Saya bertanya kepadanya apakah dia mau makanan, namun dia menolak. Saya bertanya kepadanya di mana saya bisa menemuinya setelah ini. Dia tersenyum, dan berkata, "Cari tahu sendiri kebenarannya, aku akan menemuimu di sana!"

Saya mengangguk, dan memasang wajah serius. "Baiklah, aku akan menemuimu di sana," jawab saya, seakan setiap orang tahu persis di mana kebenaran itu dan bagaimana cara mendapatkannya.

Josh tertawa dan berjalan menuruni bukit menuju tebing. Saya tertawa, dan berjalan menaiki bukit menuju rumah.

Saya tidak ingat berapa lama berada di dalam rumah. Saya hanya ingat ketika gadis itu dan saya keluar lagi, semua orang telah pergi, dan terdengar sirine. Kolam sudah kosong. Orang-orang berlarian menuruni bukit menuju tepi air di bawah tebing. Beberapa sudah di dalam air. Saya menangkap beberapa sosok laki-laki berenang di sekitar danau. Saat itu gelap, dan sulit melihat dengan jelas. Musik berdentum, tetapi tidak ada yang mendengarkan.

Masih belum mengerti sepenuhnya, saya bergegas turun ke tepi air, menikmati *sandwich* saya, penasaran apa yang sedang dilihat semua orang. Separuh jalan turun, gadis Asia yang cantik itu berkata kepada saya, "Rasanya baru saja terjadi sesuatu yang menakutkan."

Saat saya sampai di kaki bukit, saya bertanya kepada seseorang di mana Josh. Tidak seorang pun yang menoleh ke arah saya atau menyadari kehadiran saya. Semua orang memandangi air. Saya bertanya sekali lagi, dan seorang gadis mulai menangis histeris.

Barulah saya mengerti sepenuhnya.

Perlu waktu 3 jam bagi para penyelam untuk menemukan jasad Josh di dasar danau. Hasil otopsi mengatakan kalau kakinya mengalami kram karena dehidrasi akibat alkohol, ditambah dampak dari terjun dari atas tebing. Di luar sangat gelap ketika dia melompat, airnya tidak terlihat, hitam hanya hitam. Tidak ada seorang pun yang dapat melihat arah teriakannya ketika dia minta tolong. Hanya suara sesuatu terjatuh ke dalam air. Hanya suara itu. Orang tuanya kemudian mengatakan kepada saya bahwa dia seorang perenang yang buruk. Saya sama sekali tidak tahu.

Saya menangis sendirian hingga 12 jam. Saya berada di dalam mobil, mengemudi pulang ke Austin keesokan harinya. Saya menelepon ayah saya dan mengatakan bahwa saya masih dekat Da-

llas dan saya akan izin tidak masuk kerja. (Saya bekerja dengannya di musim panas itu.) Dia bertanya, "Mengapa, apa yang terjadi? Apakah semua baik-baik saja?" Dan ketika itulah semua meledak: tangis itu. Ratapan dan jeritan dan ingus. Saya menepikan mobil ke bahu jalan, dan mencengkeram telepon dan menangis seperti seorang anak kecil yang menangis kepada ayahnya.

Saya mengalami depresi berat musim panas itu. Saya memang pernah depresi sebelumnya, namun saya pikir ini adalah sebuah level kehampaan yang sangat baru—kesedihannya begitu dalam sehingga secara fisik menyakitkan. Orang-orang berkunjung dan mencoba membuat saya sedikit ceria, dan saya duduk terdiam dan mendengarkan mereka mengatakan semua hal baik dan meminta saya melakukan hal-hal baik pula; dan saya menyampaikan terima kasih pada mereka karena sudah mau datang, dan saya membuat senyum palsu dan berbohong dan mengatakan bahwa sekarang sudah terasa lebih baik, namun di balik itu saya tidak bisa merasakan apa pun.

Saya bermimpi tentang Josh beberapa bulan setelah kejadian itu. Mimpi di mana dia dan saya ngobrol seru mengenai kehidupan dan kematian, juga hal-hal remeh dan tanpa juntrungan lainnya. Pada titik itu, dalam kehidupan saya, saya hanya anak yang suka teler dari keluarga kelas menengah: malas, tidak bertanggung jawab, susah bergaul, dan merasa tidak aman. Josh, dalam banyak hal, menjadi seseorang yang saya idolakan. Dia lebih tua, lebih percaya diri, lebih berpengalaman, dan lebih menerima serta terbuka terhadap dunia di sekitarnya. Dalam satu mimpi terakhir saya tentang Josh, saya duduk dalam sebuah *jacuzzi* dengannya (ya, saya tahu, ini aneh), dan saya mengatakan sesuatu seperti, "Aku sungguh minta maaf atas kepergianmu." Dia tertawa. Saya tidak ingat persis apa kata-katanya, tapi dia mengatakan sesuatu seperti, "Kenapa kamu

meratapi kematian saya, sementara kamu begitu takut hidup?" Saya terbangun, menangis.

Saya sedang duduk di sofa ibu saya di musim panas itu, menatap suatu lorong gelap, memandangi kehampaan yang tak berujung dan tak terpahami di mana persahabatan saya dan Josh dulu ada di sana, hingga saya sampai pada sebuah kesadaran yang mengejutkan bahwa jika memang tidak ada alasan untuk melakukan sesuatu pun, tidak ada alasan juga untuk *tidak* melakukan apa pun; bahwa di hadapan wajah kematian yang tidak terelakkan, tidak ada alasan untuk pernah menyerah pada ketakutan atau rasa malu, karena itu pun tidak ada artinya; dan jika saya sekarang menghabiskan sebagian besar hidup saya, yang singkat, di dunia, dengan menghindari apa pun yang menyakitkan dan tidak membuat nyaman, pada dasarnya saya sedang menghindari kehidupan.

Musim panas itu, saya membuang semua ganja dan rokok dan permainan video. Saya membuang jauh fantasi bintang rock yang konyol dan berhenti dari sekolah musik dan mendaftar kuliah. Saya mulai rutin ke tempat kebugaran dan menurunkan berat badan. Saya terteman dengan orang-orang baru. Saya mempunyai pacar pertama saya. Untuk pertama kalinya dalam hidup saya, saya benar-benar belajar di dalam kelas, membuat saya sadar bahwa saya bisa mendapatkan nilai yang bagus kalau saya berusaha. Musim panas berikutnya, saya menantang diri saya untuk membaca 50 buku non-fiksi dalam waktu 50 hari dan saya menuntaskannya. Tahun berikutnya, saya pindah ke universitas terkemuka di tempat lain, di mana saya tampil gemilang untuk pertama kalinya, baik secara akademik maupun sosial.

Kematian Josh menandai secara jelas tonggak perubahan identitas yang saya mulai. Pra-tragedi, saya adalah orang yang ter-

kungkung, tidak punya ambisi, selalu terobsesi dan dibatasi oleh apa yang, dalam imajinasi saya, dipikirkan dunia tentang saya. Pasca-tragedi, saya berubah menjadi pribadi yang baru: bertanggung jawab, ingin tahu, pekerja keras. Saya masih memiliki rasa tidak aman dan beban masa lalu saya—seperti kita semua—namun sekarang saya hanya peduli sesuatu yang lebih penting ketimbang rasa tidak aman dan beban masa lalu saya tersebut. Dan itulah awal semua perubahan. Anehnya, kematian seseoranglah yang pada akhirnya memberi saya alasan untuk hidup. Dan mungkin momen terburuk dalam hidup saya adalah juga momen yang paling mengubah hidup saya.

Kematian membuat kita takut. Dan karena menakutkan, kita mengindar untuk memikirkannya, membicarakannya, kadang bahkan mengakuinya, bahkan ketika itu terjadi pada seseorang yang dekat dengan kita.

Namun, dengan cara yang aneh, berlawanan, kematian menjadi sebuah cahaya yang mampu menerangi bayangan makna-makna kehidupan. Tanpa kematian, semua terasa tidak penting, semua pengalaman, semua ukuran dan nilai tiba-tiba menjadi nol.

Sesuatu di Luar Diri Kita

Ernest Becker adalah seorang akademisi yang terbuang. Pada 1960, dia mendapat gelar Ph.D. dalam antropologi; penelitian doktoralnya membandingkan praktik yang asing dan tidak konvensional seperti Zen Buddhisme dan psikoanalisis. Pada waktu itu, Zen dikonotasikan dengan kaum *hippies* dan pecandu narkotika, sedangkan psikoanalisis Freud dianggap sebagai terobosan psikologi peninggalan Zaman Batu.

Saat menjalani pekerjaan pertamanya sebagai seorang asisten profesor, Becker dengan cepat bergabung dalam komunitas yang mencela praktik psikiatri karena dianggap sebagai suatu bentuk fasisme. Mereka melihat praktik tersebut sebagai suatu bentuk penindasan non-ilmiah terhadap mereka yang lemah dan tidak berdaya.

Masalahnya, bos Becker adalah seorang psikiatris. Jadi ini semacam menjalani pekerjaan pertama Anda sekaligus dengan bangga membanding-bandingkan bos Anda dengan Hitler.

Seperti yang Anda bayangkan, dia dipecat.

Jadi Becker membawa serta ide-idenya yang radikal ke tempat lain yang mungkin menerimanya: Berkeley, California. Tetapi ini juga sama, tidak bertahan lama.

Karena bukan hanya tendensi anti-kemapanannya yang membuat Becker mendapat masalah; metode pengajarannya juga aneh. Dia menggunakan Shakespeare untuk mengajar psikologi, buku teks psikologi untuk mengajar antropologi, dan data antropologi untuk mengajar sosiologi. Dia berpakaian seperti *King Lear* dan pura-pura bertarung dengan pedang di dalam kelas dan memulai debat politik yang panjang dan penuh kata-kata kasar yang nyaris tidak *nyambung* dengan rencana pengajarannya. Mahasiswanya memuja dia. Fakultas lain membenci dia. Kurang dari setahun kemudian, dia dipecat lagi.

Becker kemudian mendarat di Universitas Negeri San Fransisco, di mana dia benar-benar bekerja lebih dari setahun. Namun ketika protes mahasiswa terhadap Perang Vietnam membuncah, universitas memanggil Garda Nasional dan seketika keadaan berubah menjadi kekerasan. Karena Becker berada di pihak mahasiswa dan secara terbuka mengutuk tindakan dekan (lagi-lagi,

bosnya dia anggap berperilaku seperti sejenis Hitler), dia, sekali lagi, segera kena pecat.

Becker berganti pekerjaan 4 kali dalam 6 tahun. Dan sebelum dia dipecat untuk yang kelima kalinya, dia menderita kanker usus besar. Prediksi dokter tidak menggembirakan. Dia menghabiskan beberapa tahun di tempat tidur dan hanya memiliki peluang yang kecil untuk bertahan hidup. Jadi Becker memutuskan untuk menulis sebuah buku, tentang kematian.

Becker meninggal pada 1974. Bukunya *The Denial of Death* (Mengingkari Kematian), memenangkan *Pulitzer Prize* dan menjadi salah satu karya intelektual yang paling berpengaruh di abad 20, mengguncang ranah psikologi dan antropologi, dan menyuarakan gugatan-gugatan filosofis yang dalam, yang masih menggema hingga hari ini.

The Denial of Death pada intinya menegaskan 2 hal:

1. Manusia itu unik karena kita satu-satunya binatang yang dapat mengonsep dan berpikir tentang diri mereka sendiri secara abstrak. Anjing tidak duduk-duduk, dan mencemaskan karier mereka. Kucing tidak berpikir tentang kesalahan masa lalu mereka, atau bertanya-tanya apa yang akan terjadi jika mereka melakukan sesuatu yang berbeda. Monyet tidak bisa memperdebatkan kemungkinan-kemungkinan di masa depan, sama seperti ikan tidak kumpul-kumpul sambil ingin tahu apakah ikan yang lain akan lebih menyukai mereka jika memiliki sirip yang lebih panjang.

   Sebagai manusia, kita dianugerahi kemampuan untuk membayangkan diri kita sendiri dalam situasi hipotesis,

   untuk merenungkan baik masa lalu dan masa depan, untuk membayangkan realita atau situasi lain di mana hal-hal mungkin bisa jadi berbeda. Dan itu karena kemampuan mental yang unik ini, ujar Becker, bahwa kita semua, pada titik tertentu, menyadari kematian yang tidak bisa dihindari. Karena kita mampu mengonsep fakta dengan versi lain, kita juga satu-satunya hewan yang mampu membayangkan sebuah realita tanpa perlu ada kita di dalamnya.

   Kesadaran ini mengakibatkan apa yang disebut Becker "teror kematian," sebuah kegelisahan eksistensial yang mendalam mengenai apa yang mendasari *semua hal* yang kita pikirkan atau lakukan.

2. Poin kedua Becker mulai dengan premis bahwa kita secara esensial memiliki dua "diri". Diri yang pertama adalah diri fisik—diri yang makan, tidur, mendengkur, dan berak. Diri kedua adalah diri konseptual—identitas kita, atau bagaimana kita memandang diri kita sendiri.

   Argumen Becker seperti ini: kita semua sadar bahwa sampai tingkat tertentu diri fisik kita pada akhirnya akan mati, karena itu kematian tidak dapat dielakkan, dan keadaan ini—di beberapa tingkat kesadaran—menakutkan kita. Karena itu, dalam rangka mengompensasi ketakutan kita terhadap tidak bisa dihindarinya kemusnahan diri fisik kita, kita berusaha membangun satu diri konseptual yang akan hidup abadi. Inilah mengapa orang berusaha sekeras mungkin mematrikan nama mereka di gedung, patung, buku. Inilah alasan kita merasa terdorong untuk meluangkan banyak waktu kita, membaktikan diri kita sendiri untuk orang lain, terutama untuk anak-anak, dengan harapan

bahwa pengaruh kita—diri konseptual kita—akan tetap ada melampaui batas diri fisik kita. Bahwa kita akan diingat dan dihormati dan diidolakan jauh setelah diri fisik kita tidak ada lagi.

Becker menyebut usaha tersebut "proyek keabadian", sebuah proyek yang membuat diri konseptual kita tetap hidup setelah kematian fisik kita. Semua peradaban manusia, katanya, pada dasarnya merupakan sebuah hasil dari proyek abadi ini: kota dan pemerintahan dan struktur dan otoritas yang ada hingga saat ini semuanya adalah proyek abadi para pria dan wanita yang lahir sebelum kita. Itu semua adalah diri konseptual yang tertinggal dan tidak bisa mati. Nama-nama seperti Yesus, Muhammad, Napoleon, dan Shakespeare sekarang ini memiliki kekuatan yang sama kuat seperti saat mereka semua masih hidup, atau justru bertambah kuat. Dan itulah inti dari semua ini. Entah dengan menguasai suatu bentuk seni, menaklukkan tanah baru, mendapatkan kekayaan, atau sekadar memiliki keluarga yang besar dan saling menyayangi yang akan terus ada generasi demi generasi, *semua makna dalam hidup kita dibentuk oleh hasrat alami kita untuk tidak pernah mati.*

Agama, politik, olah raga, dan inovasi teknologi adalah hasil dari proyek keabadian. Becker berpendapat bahwa perang dan revolusi dan pembunuhan masal terjadi ketika proyek keabadian sekelompok orang bergesekan dengan proyek kelompok lain. Opresi selama berabad-abad dan pertumpahan darah jutaan orang telah dibenarkan sebagai pembelaan proyek keabadiaan satu kelompok melawan kelompok lain.

Tetapi, ketika proyek keabadian kita gagal, ketika makna itu hilang, ketika kemungkinan diri konseptual kita hidup lebih lama daripada diri fisik kita tidak lagi terlihat bisa atau mungkin terjadi, maka teror kematian—kegusaran yang menakutkan dan membuat depresi—kembali merayapi benak kita. Trauma bisa mengakibatkan hal ini, seperti halnya rasa malu dan ejekan sosial. Demikian pula, seperti yang ditunjukkan Becker, sakit mental.

Jika Anda belum mengerti, proyek keabadian ini adalah cerminan nilai-nilai yang kita miliki. Ini adalah barometer makna dan penghargaan yang kita hidupi. Dan ketika nilai kita gagal, begitu juga diri kita, secara psikologis. Apa yang dikatakan Becker, pada intinya, adalah bahwa kita semua, digerakkan oleh rasa takut kita, peduli terhadap terlalu banyak hal, karena peduli terhadap sesuatu adalah satu-satunya cara untuk mengalihkan perhatian kita dari fakta tentang kematian, dan bahwasanya kematian tidak bisa dihindari. Dan untuk bisa sungguh-sungguh *bodo amat* terhadap sesuatu, seseorang perlu sampai pada tahap semispiritual di mana orang tersebut menyadari kefanaan dirinya. Dalam situasi itu, seseorang sepertinya tidak akan terlilit aneka bentuk kelekatan.

Becker kemudian sampai pada sebuah kesadaran yang mencengangkan di akhir hidupnya: bahwa proyek keabadian orang-orang sesungguhnya adalah masalah, bukan solusi; daripada berusaha mewujudkan diri konseptual mereka secara megah, kadang dengan cara yang berbahaya, orang-orang seharusnya mempertanyakan diri konseptual mereka, dan mencoba semakin bersahabat dengan realita kematian

diri mereka sendiri. Becker menyebut ini "antidot yang pahit", dan berusaha berdamai dengan dirinya sendiri saat dia menatap kematian. Asumsi bahwa kematian itu buruk memang tidak bisa dihindari. Karena itu, kita seharusnya tidak menghindari kesadaran ini, tapi menghadapinya sebaik mungkin. Karena begitu kita merasa nyaman dengan fakta kematian kita sendiri—akar ketakutan, kecemasan yang memotivasi semua ambisi hidup yang dangkal—, kita akan mampu memilih nilai kita dengan lebih bebas, tidak dikendalikan oleh pencarian keabadian yang tidak logis, dan membebaskan kita dari pandangan dogmatik yang berbahaya.

Sisi Cerah Kematian

Saya melangkah dari satu cadas ke cadas lain, mendaki dengan stabil, otok kaki mulai meregang dan terasa sakit. Dengan mengerahkan kekuatan fisik secara perlahan dan tanpa henti, saya mendekati puncak. Angkasa begitu luas dan dalam. Saya sendirian sekarang. Teman-teman saya jauh di belakang, mengambil foto lautan.

Akhirnya, saya mendaki batuan dan pemandangan terhampar di hadapan saya. Saya dapat melihat dari sini cakrawala yang tanpa batas. Rasanya, saya seperti sedang memandangi ujung bumi, dimana air bertemu dengan langit, biru di atas biru. Angin mendesis menerpa kulit saya. Saya menengadah ke atas. Begitu terang. Indah.

Saya berada di Tanjung Harapan Afrika Selatan, yang dianggap ujung paling selatan Afrika dan titik paling selatan di dunia. Ini adalah tempat yang begitu bergemuruh, tempatnya badai dan laut yang mengamuk. Suatu tempat yang selama berabad-abad dipandang sebagai pencapaian perdagangan dan umat manusia. Sebuah tempat, yang ironisnya, menghilangkan harapan.

Ada sebuah ungkapan dalam bahasa Portugis: *Ele dobra o Cabo da Boa Esperança.* Artinya, "Dia mengitari Tanjung Harapan." Ironisnya, ini mengandung makna bahwa seseorang berada di fase akhir hidupnya, bahwa dia tidak mampu menyelesaikan apa pun lagi.

Saya melangkahi bebatuan yang mengarah ke warna biru di depan saya, membiarkan lautan menelan pandangan saya. Saya berkeringat sekaligus kedinginan. Gembira tapi cemas. *Inikah itu?*

Angin menampar telinga saya. Saya tidak bisa mendengar apa pun, namun saya melihat tepian: di mana batuan berakhir. Saya berhenti dan berdiri sejenak, beberapa meter dari tepi. Saya bisa melihat samudera luas di bawah, menghantam tebing dan memunculkan buih, kemudian pergi membentang panjang bermil-mil ke kedua sisi. Gelombang pasang bergejolak seakan ingin menembus dinding yang kokoh. Lurus ke depan, setidaknya 50 meter sebelum akhirnya jatuh ke lautan di bawah sana.

Di sebelah kanan saya, para wisatawan terlihat menyeberangi sebentang tanah di bawah, mengambil foto, dan membentuk diri mereka seperti formasi semut. Di kiri saya Asia. Di depan saya adalah langit, dan di belakang saya adalah apa pun yang pernah saya harapkan dan bawa bersama saya.

Bagaimana kalau inilah akhir segalanya? Bagaimana kalau inilah perhentian terakhir?

Saya melihat sekeliling. Saya sendirian. Saya membuat langkah pertama ke arah tepi jurang.

Tubuh manusia rupanya dilengkapi dengan sebuah radar alami yang bekerja dalam situasi yang berpotensi mengakibatkan ke-

matian. Contohnya, momen ketika Anda berada sekitar 3 meter dari tepi tebing, tanpa batas pengaman, suatu ketegangan tertentu menusuk-nusuk tubuh Anda. Punggung Anda menjadi kaku. Kulit Anda berdesir. Mata Anda fokus berlebihan pada setiap detil lingkungan sekitar Anda. Kaki Anda rasanya seperti terbuat dari batu. Seakan-akan ada magnet besar yang tidak terlihat yang dengan lembut menarik badan Anda ke belakang agar selamat.

Tetapi saya melawan magnet itu. Saya menyeret kaki yang bagaikan batu itu semakin dekat dengan tepi.

Jarak saya kini hanya tinggal 1,5 meter, pikiran Anda berkecamuk. Sekarang Anda tidak hanya melihat tepi jurang, tapi juga mulai membayangkan bagaimana kalau *jatuh* ke dasar jurang, termasuk segala jenis visualisasi yang tidak Anda diinginkan, seperti terpeleset dan terjatuh ke dalam air, dan terciptalah percikan kematian. Sangat jauh ke bawah sana, pikiran Anda mengingatkan. *Bung, apa yang sedang kamu lakukan? Berhenti bergerak. Berhenti.*

Saya berkata kepada pikiran saya untuk diam, dan tetap melangkah perlahan ke depan.

Satu meter, badan Anda mulai memberi peringatan penuh, lampu merah. Anda sedang berjalan menuju akhir hidup Anda. Rasanya seperti ada embusan angin yang kencang yang bisa membuat Anda berlayar ke horizon keabadian berwarna biru itu. Kaki Anda gemetar. Begitu juga tangan Anda. Dan juga suara Anda, mengingatkan diri Anda sendiri supaya tidak jatuh terjerembab.

Jarak 1 meter adalah batas maksimal bagi sebagian besar orang. Cukup dekat untuk menjulurkan badan ke depan dan melihat sekilas dasar tebing, tetapi masih cukup jauh untuk merasakan sensasi seolah berada dalam risiko bunuh diri yang nyata. Berdiri

begitu dekat dengan tepi sebuah tebing, bahkan yang begitu indah dan memesona seperti Tanjung Harapan, bisa menyebabkan vertigo yang kuat di kepala, dan memicu kita untuk memuntahkan makanan yang baru saja masuk.

Seperti inikah rasanya? Beginikah rasanya akhir dari segala? Apakah saya sudah mengetahui setiap hal yang sepatutnya saya ketahui?

Saya mengambil satu langkah kecil lainnya, dan selangkah lagi. Dua kaki sekarang. Kaki bagian depan saya bergetar saat saya memindahkan beban tubuh saya. Saya menyeret kaki saya. Melawan magnet. Melawan semua naluri untuk bertahan hidup.

Satu kaki sekarang. Saya melihat lurus ke dasar jurang. Tiba-tiba saya merasakan dorongan yang kuat untuk menangis. Tubuh saya secara naluriah meringkuk, melindungi dirinya sendiri terhadap sesuatu yang hanya ada dalam bayangan dan sulit dijelaskan. Angin menerjang keras disertai badai es. Pikiran itu bertubi-tubi menyiksa saya.

Pada jarak 30 sentimeter, Anda merasa seperti mengambang. Apa pun, kecuali melihat ke bawah, membuat Anda seakan menjadi bagian dari langit itu sendiri. Anda seperti ingin menjatuhkan diri ke bawah pada titik ini.

Saya meringkuk di sana untuk beberapa saat, menghela napas, menyatukan pikiran saya. Saya memaksa diri saya untuk menatap ke bawah, ke air yang menjilati batu di bawah sana. Kemudian saya melihat lagi ke arah kanan, rombongan semut berkerumun di bawah saya, mengambil foto, mengejar bis, siapa tahu ada seseorang yang melihat saya. Keinginan untuk mendapat perhatian ini sangat tidak rasional. Namun ternyata memang seperti ini. Tidak mungkin, pastinya, mereka bisa melihat saya. Kalaupun mereka

melihat, tidak ada yang bisa dikatakan atau dilakukan orang-orang dari kejauhan sana.

Yang bisa saya dengar hanya angin.

Beginikah rasanya?

Tubuh saya gemetar ketakutan, rasa takut menjadi terasa seperti euforia dan menyilaukan. Saya memfokuskan pikiran saya melalui semacam meditasi. Tidak ada yang membuat Anda bisa menyadari diri sepenuhnya selain berada beberapa sentimeter saja dari kematian Anda sendiri. Saya menegakkan badan dan melihat ke atas lagi, dan mendapati diri saya tersenyum. Saya mengingatkan diri saya sendiri kalau mati tidak apa-apa.

Keinginan dan bahkan interaksi dengan kematian ini berakar di masa lampau. Kalangan Stoa Yunani dan Romawi kuno memohon dengan sangat agar orang-orang terus menjaga kesadaran akan kematian dalam benak mereka, sehingga mereka lebih menghargai kehidupan dan tetap rendah hati ketika menjalani kemalangan. Dalam berbagai bentuk Buddhisme, praktik meditasi sering diajarkan sebagai cara untuk mempersiapkan diri seseorang menghadapi kematian selagi masih hidup di dunia. Melarutkan ego seseorang ke dalam sebuah ketiadaan yang luas—meraih pencerahan nirwana—dilihat sebagai suatu langkah uji coba dalam mengantarkan seseorang menyeberang ke sisi lain dari dunia. Bahkan Mark Twain, pria bodoh berbulu yang lahir dan wafat bersama Komet Halley, berkata, "Ketakutan akan kematian menandakan ketakutan akan kehidupan. Seseorang yang hidup secara paripurna, siap mati kapan saja."

Kembali ke jurang, saya membungkuk, sedikit jongkok. Saya meletakkan tangan di atas tanah di belakang tubuh saya dan perlahan

duduk. Kemudian saya pelan-pelan menggeser satu kaki ke bibir jurang. Ada batu kecil yang menonjol di sisi tebing. Saya menyandarkan kaki ke atasnya. Kemudian saya menggesar kaki satunya melewati tepi tebing dan meletakkannya di atas batu yang sama. Saya duduk di sana beberapa waktu, berbaring di atas kepalan tangan saya, angin membuat rambut saya berkibar. Kecemasan sudah teratasi sekarang, selama saya tetap fokus pada cakrawala.

Kemudian saya duduk tegak, dan melihat ke bawah jurang lagi. Rasa takut kembali menyergap melalui tulang belakang, menyetrum anggota tubuh saya, dan ibarat laser, memfokuskan pikiran saya pada koordinat tertentu dari setiap inci tubuh saya. Rasanya seperti tercekik. Namun setiap kali saya merasa sesak napas, saya mengosongkan pikiran, berkonsentrasi pada dasar jurang di bawah saya, memaksa diri saya untuk menatap lekat-lekat kiamat yang ada di depan saya, dan kemudian mengakui keberadaannya, itu saja.

Sekarang saya duduk di batas dunia, di ujung harapan paling selatan, pintu gerbang ke arah timur. Saya merasa gembira. Saya bisa merasakan adrenalin yang terpompa di seluruh tubuh saya. Begitu tenang, sangat sadar, tidak pernah begitu menegangkan. Saya mendengarkan angin dan memandangi samudera dan yang ada di atas ujung dunia—dan kemudian saya tertawa bersama cahaya, semua yang tersentuh cahaya menjadi baik.

Menghadapi kenyataan mengenai kematian Anda sendiri penting, karena ini melenyapkan semua nilai yang buruk, rapuh, dangkal dalam hidup. Sementara sebagian besar orang bersungut-sungut akan hari-hari yang mereka lalui ketika mencari uang, atau mencari tambahan ketenaran dan perhatian, atau mencari sedikit lagi kepastian bahwa mereka tidak bersalah atau sungguh dicintai, kematian

menghadapi kita semua dengan satu pertanyaan yang jauh lebih menyakitkan dan penting: apa warisan Anda?

Bagaimana dunia akan menjadi berbeda dan lebih baik setelah Anda tiada? Pengaruh apa yang akan Anda berikan? Mereka berkata bahwa kepakan sayap seekor kupu-kupu di Afrika akan menyebabkan topan badai di Florida; lalu topan badai apa yang akan Anda tinggalkan di belakang Anda?

Seperti yang ditunjukkan Becker, bisa dikatakan, itulah *satu-satunya* pertanyaan yang sangat penting dalam hidup kita. Namun kita menghindar untuk memikirkannya. Satu, karena ini sulit. Dua, karena ini menakutkan. Tiga, karena kita sama sekali tidak tahu apa yang akan kita lakukan.

Dan ketika kita menghindar dari pertanyaan ini, kita membiarkan nilai-nilai yang sepele dan penuh kebencian membajak otak kita dan mengambil alih hasrat dan ambisi kita. Tanpa pernah mengakui tatapan kematian di hadapan kita, nilai yang sifatnya dangkal akan tampil sebagai sesuatu yang penting, dan nilai yang sifatnya penting akan muncul sebagai nilai yang dangkal. Kematian adalah satu-satunya hal yang dapat kita ketahui dengan pasti. Dan karenanya, itu harus menjadi kompas yang dapat kita gunakan sebagai petunjuk arah dari nilai dan keputusan kita lainnya. Inilah jawaban yang tepat atas semua pertanyaan yang seharusnya kita lontarkan namun selalu tertelan kembali. Satu-satunya cara agar Anda merasa nyaman dengan kematian adalah dengan memahami dan melihat diri Anda sebagai sesuatu yang lebih besar daripada diri Anda sendiri; memilih nilai yang melampaui nilai yang hanya melayani diri Anda sendiri, yang sederhana dan segera dan terkontrol dan toleran terhadap dunia yang carut marut di sekitar Anda. Inilah akar dari semua kebahagiaan. Entah apakah Anda mendengarkan Aristoteles atau psikolog dari Harvard atau Yesus Kristus atau Beatles, mereka semua mengatakan bahwa kebahagiaan datang dari hal yang sama: peduli terhadap sesuatu yang lebih besar dari diri Anda sendiri, memercayai kalau Anda merupakan satu komponen yang berkontribusi dalam semacam entitas yang jauh lebih besar, bahwa hidup Anda hanyalah secuil proses dari suatu produk besar yang menjadi misteri. Inilah perasaan yang dicari orang saat pergi ke gereja; inilah yang diperebutkan orang dalam peperangan; inilah alasan orang berkeluarga dan menabung untuk pensiun dan membangun jembatan dan menciptakan telepon seluler: perasaan menjadi bagian dari sesuatu yang lebih agung dan lebih misterius daripada dirinya.

Dan kepongahan melucuti perasaan ini dari kita. Gaya tarik kepongahan menarik semua perhatian ke dalam, ke arah diri kita, membuat kita merasa seakan-akan *kitalah* pusat dari semua masalah alam semesta, bahwa *kita,* satu-satunya yang mengalami semua ketidakadilan, bahwa *kitalah* orang yang berhak mendapatkan yang paling besar daripada orang lain.

Yang menarik, kepongahan mengisolasi kita. Rasa penasaran dan kegembiraan kita terhadap dunia berubah dan mencerminkan bias dan proyeksi kita sendiri pada setiap orang yang kita temui dan setiap peristiwa yang kita alami. Ini terasa seksi dan menggoda dan mungkin terasa enak untuk sementara waktu, dan menarik minat banyak orang, namun ini adalah racun spiritual.

Dinamika semacam inilah yang sekarang mengganggu kita. Kita mungkin sejahtera secara material, namun secara psikologis kita tersiksa karena berada dalam tingkat yang rendah dan cara yang

dangkal. Orang-orang melepaskan semua tanggung jawab, menuntut masyarakat mengurus perasaan dan sifat cepat tersinggung mereka. Orang-orang memegangi kepastian mereka secara membabi buta, dan memaksakannya kepada orang lain, seringkali dengan kekerasan, mengatasnamakan kebenaran yang dibuat-buat. Orang-orang, keblinger oleh superioritas palsu, jatuh ke dalam dorongan untuk tidak melakukan apa-apa dan kelesuan karena takut mencoba sesuatu yang bermanfaat dan takut gagal.

Pemikiran modern yang manja ini telah berdampak pada suatu populasi manusia yang merasa layak mendapat sesuatu tanpa berusaha, sebuah populasi manusia yang merasa berhak atas sesuatu tanpa mau berkorban. Orang-orang menyatakan diri mereka sebagai para ahli, wiraswasta, penemu, pembawa inovasi, unik, dan *coach* tanpa ada pengalaman hidup-nyata. Dan mereka melakukan ini bukan karena mereka sungguh berpikir bahwa mereka *lebih hebat* daripada yang lain; mereka melakukannya karena mereka merasa *perlu menjadi lebih hebat* agar bisa diterima dalam suatu dunia yang hanya menyiarkan orang-orang luar biasa.

Budaya kita sekarang merancukan antara perhatian yang besar dan kesuksesan yang besar, mengira kalau keduanya hal yang sama. Tetapi sebenarnya tidak.

Anda *hebat.* Ya, sudah. Entah Anda sadari atau tidak. Entah orang lain sadari atau tidak. Dan itu bukan karena Anda meluncurkan suatu aplikasi *iPhone,* atau menyelesaikan sekolah setahun lebih awal, atau membeli sebuah kapal yang keren. Hal-hal ini tidak menerangkan apa yang disebut kehebatan.

Anda sudah hebat karena di depan wajah kematian tak berujung yang membingungkan dan pasti, Anda terus memilih apa yang per-

lu Anda pedulikan dan apa Anda pikir *bodo amat*. Dari fakta ini saja, membuat pilihan sederhana berdasarkan nilai hidup Anda, sudah membuat Anda indah, sudah membuat Anda sukses, dan sudah membuat Anda dicintai. Bahkan ketika Anda tidak menyadarinya. Bahkan jika Anda tidur di selokan dan kelaparan.

Anda terlalu muda untuk mati, dan itu karena Anda juga cukup beruntung bisa hidup hingga sekarang ini. Anda mungkin tidak merasakan ini. Tapi, berdirilah di atas jurang suatu saat, dan mungkin Anda akan berubah pikiran.

Bukowski pernah menulis, "Kita semua akan mati, semuanya. Menakutkan bukan? Alasan itu saja seharusnya membuat kita saling mencintai, tetapi tidak. Kita diteror dan digilas oleh hal-hal yang remeh dalam hidup; ditelan oleh kehampaan."

Saat menoleh kembali ke malam itu, di pinggir danau itu, ketika saya melihat jasad teman saya Josh ditarik keluar dari dalam danau oleh paramedis. Saya ingat memandangi malam Texas yang gelap, dan menyaksikan ego saya perlahan larut di dalamnya. Kematian Josh mengajari saya banyak hal, lebih dari yang pernah saya sadari sebelumnya. Ya, itu membantu saya untuk memanfaatkan hari-hari saya dengan sebaik-baiknya, untuk mengambil tanggung jawab atas pilihan-pilihan saya, dan untuk mengejar mimpi saya tanpa perlu merasa malu atau terkekang.

Namun itu adalah efek samping dari sebuah pelajaran yang lebih dalam, lebih hakiki. Dan pelajaran itu adalah: tidak ada yang perlu ditakuti. Sungguh. Dan dengan mengingatkan diri saya akan kematian, saya secara berulang-ulang selama bertahun-tahun—entah melalui meditasi, mempelajari filsafat, atau melakukan hal-hal gila seperti berdiri di atas jurang di Afrika Selatan—adalah satu-satu-

nya cara yang berhasil menolong saya menggenggam kenyataan ini tepat di depan dan tengah-tengah pikiran saya. Dengan menerima kematian saya, pemahaman atas kerapuhan diri saya, telah membuat semuanya menjadi semakin mudah—menguraikan kecanduan saya, mengidentifikasi, dan menghadapi diri saya yang merasa berhak ini dan itu, menerima tanggung jawab untuk masalah saya sendiri—mengalami ketakutan dan ketidakpastian, menerima kegagalan saya dan memeluk penolakan—semuanya menjadi lebih ringan dengan memikirkan kematian saya sendiri. Semakin saya berkawan dengan kegelapan, hidup akan semakin bercahaya, dunia semakin sunyi, dan perlawanan bawah sadar terhadap apa pun terasa semakin mereda.

Saya duduk di sana, di Tanjung untuk beberapa menit, merasakan semuanya. Ketika pada akhirnya saya memutuskan untuk berdiri, saya meletakkan tangan saya di belakang saya, dan bergeser ke belakang. Kemudian, perlahan-lahan berdiri. Saya memeriksa tanah di sekitar saya—memastikan tidak ada batu yang bisa membuat saya tergelincir. Setelah benar-benar yakin posisi saya aman, saya mulai berjalan kembali ke kenyataan—2 meter, 5 meter—tubuh saya berangsur-angsur pulih dengan setiap langkah mundur. Kaki saya menjadi lebih ringan. Saya membiarkan magnet kehidupan menarik saya.

Saat saya melangkah mundur melewati beberapa batu, kembali ke jalan utama, saya melihat seorang pria yang memandangi saya. Saya berhenti dan membuat kontak mata dengannya.

"Emm. Saya melihatmu duduk di tepi jurang sana," katanya. Dari aksennya, dia orang Australia. Kata "sana" meluncur dari mulutnya dengan sedikit kikuk. Dia menunjuk arah Antartika.

"Ya. Pemandangannya sangat cantik, bukan?" Saya tersenyum. Dia tidak. Dia memasang mimik yang serius.

Saya menepuk-nepuk celana, membersihkan dari debu, tubuh saya masih menyesuaikan diri. Ada momen sunyi yang canggung.

Si Australia berdiri beberapa saat, terlihat bingung, masih melihat saya, jelas sedang berpikir apa yang akan dikatakan berikutnya. Setelah beberapa waktu, dia menyusun kata-kata dengan hati-hati.

"Apakah semuanya baik-baik saja? Apa yang kamu rasakan sekarang?"

Saya mengambil jeda, sambil masih tersenyum. "Hidup. Sangat hidup."

Kesangsiannya terpatahkan, dan tampak sebuah tarikan senyum di wajahnya. Dia mengangguk kecil dan berjalan turun menyusuri jalan setapak. Saya masih berdiri di atas, menikmati pemandangan yang ada, menunggu teman-teman saya sampai ke puncak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Buku ini mulai dengan hal-hal yang besar, tidak beraturan dan membutuhkan bantuan lebih banyak tangan untuk memahatnya sehingga mudah untuk dipahami.

Pertama-tama dan paling utama, terima kasih kepada istri saya yang luar biasa dan cantik, Fernanda, yang tidak pernah enggan untuk berkata tidak kepada saya pada saat saya benar-benar membutuhkannya. Bukan hanya karena kamu membuatku menjadi seseorang yang lebih baik, tetapi cinta tanpa syaratmu dan masukanmu yang terus-menerus sangat diperlukan selama proses penulisan ini.

Untuk orang tua saya, yang tetap bertahan dengan segala hal buruk yang saya buat selama bertahun-tahun namun tetap mencintai saya. Dalam banyak hal, saya tidak merasa sepenuhnya menjadi seorang yang dewasa hingga saya memahami banyak konsep dalam buku ini. Saya sangat senang mengenal kalian sebagai orang yang benar-benar dewasa beberapa tahun belakangan ini. Dan juga untuk saudara saya: saya tidak pernah meragukan kasih sayang dan rasa hormat di antara kita berdua, bahkan saat saya kadang merasa sakit hati karena kamu tidak membalas pesan singkat saya.

Untuk Philip Kemper dan Drew Birnie—dua otak luar biasa yang diam-diam bersekongkol membuat otak saya terlihat lebih besar daripada yang sesungguhnya. Kerja keras dan kecemerlangan kalian tidak berhenti saya rasakan.

Untuk Michael Covell, karena menjadi penguji ke-stres-an intektual, terutama ketika tiba saatnya untuk memahami penelitian psikologi, dan karena selalu menantang asumsi-asumsi saya. Untuk editor saya, Luke Dempsey, yang tanpa ampun terus mengencangkan sekrup dalam tulisan saya, dan kemungkinan bahkan memiliki mulut yang lebih pedas daripada saya. Untuk agen saya, Mollie Glick, yang membantu saya menentukan visi buku ini dan memperkenalkannya kepada dunia lebih jauh daripada yang pernah saya harapkan. Untuk To Taylor Pearson, Dan Andrews, dan Jodi Ettenburg, atas dukungan mereka selama proses ini; Anda bertiga membuat saya tetap berkomitmen dan waras, dua hal yang sangat dibutuhkan setiap penulis.

Dan akhirnya, jutaan orang yang, entah dengan alasan apa pun, memutuskan untuk membaca tulisan seorang bermulut besar dari Boston tentang kehidupan di blognya. Banjir surel yang telah saya terima dari mereka yang berkenan mengungkap pojok pribadi kehidupannya kepada orang asing seperti saya, mengingatkan saya untuk tetap rendah hati sekaligus menginspirasi saya. Hingga titik ini di kehidupan saya, saya telah menghabiskan ribuan jam membaca dan mempelajari topik-topik tersebut. Namun Anda semua tidak henti menjadi guru saya yang sejati. Terima kasih.

MENGENAI PENGARANG

MARK MANSON adalah seorang *blogger* kenamaan dengan lebi dari 2 juta pembaca. Dia tinggal di kota New York. *Sebuah Seni u tuk Bersikap Bodo Amat* adalah buku pertamanya.

THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A F*CK

SEBUAH SENI UNTUK BERSIKAP BODO AMAT

Buku Terlaris versi *New York Times* dan *Globe and Mail*

PENDEKATAN YANG WARAS DEMI MENJALANI HIDUP YANG BAIK

MARK MANSON

Dalam buku pengembangan diri yang mewakili generasi ini, seorang bloger superstar menunjukkan pada kita bahwa kunci untuk menjadi orang yang lebih kuat, lebih bahagia adalah dengan mengerjakan segala tantangan dengan lebih baik dan berhenti memaksa diri untuk menjadi "positif" di setiap saat.

Selama beberapa tahun belakangan, Mark Manson—melalui blognya yang sangat populer—telah membantu mengoreksi harapan-harapan delusional kita, baik mengenai diri kita sendiri maupun dunia. Ia kini menuangkan buah pikirnya yang keren itu di dalam buku hebat ini.

Manson melontarkan argumen bahwa manusia tak sempurna dan terbatas. Begini tulisnya, "tidak semua orang bisa menjadi luar biasa—ada para pemenang dan pecundang di masyarakat, dan beberapa di antaranya tidak adil dan bukan akibat kesalahan Anda." Manson mengajak kita untuk mengerti batasan-batasan diri dan menerimanya—baginya, inilah sumber kekuatan yang paling nyata. Tepat saat kita mampu mengakrabi ketakutan, kegagalan, dan ketidakpastian—tepat saat kita berhenti melarikan diri dan mengelak, dan mulai menghadapi kenyataan-kenyataan yang menyakitkan—saat itulah kita mulai menemukan keberanian dan kepercayaan diri yang selama ini kita cari dengan sekuat tenaga.

"Dalam hidup ini, kita hanya punya kepedulian dalam jumlah yang terbatas. Makanya, Anda harus bijaksana dalam menentukan kepedulian Anda." Manson menciptakan momen perbincangan yang serius dan mendalam, dibungkus dengan cerita-cerita yang menghibur dan "kekinian", serta humor yang cadas. Buku ini merupakan tamparan di wajah yang menyegarkan untuk kita semua, supaya kita bisa mulai menjalani kehidupan yang lebih memuaskan, dan apa adanya.

MARK MANSON adalah seorang bloger kenamaan dengan berjuta-juta pembaca. Ia tinggal di New York. ***Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat*** adalah buku pertamanya.

PT Gramedia Widiasarana Indonesia
Kompas Gramedia Building
Jl. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270
Telp. (021) 5365 0110, 5365 0111 ext. 3300-3307
Fax: (021) 53698098
www.grasindo.id